(Enc.)
18
7,2-4

Enc. 18. (7, 2-4
Bibliothek

<36615346440013

<36615346440013

Bayer. Staatsbibliothek

Der Arzt,

oder

Compendiöse Bibliothek

des

Wissenswürdigsten aus der Medicin

für

Nichtärzte aus den gebildetern Ständen.

Heft. II — IV.

Ladenpreis 18 ggl.

Eisenach und Halle,
bey Johann Jacob Gebauer.
1796.

Bayerische
Staatsbibliothek
München

IV. Von der Reinlichkeit.

(Fortsetzung des I. Hefts, S. 88.)

13. Vom Gebrauch der Bäder.

1. Dieser Theil der Diätetik, von dem zu wünschen wäre, daß er heut zu Tage in unsern Gegenden weniger vernachlässigt würde, ist von nicht geringer Bedeutung, sowohl als Vorbauungs- als auch als Heilmittel in sehr vielen Krankheiten *). Noch unentbehrlicher als jetzt war in alten Zeiten ihr Gebrauch, da man wegen stärkerer Leibesübungen und in Ermangelung der Wäsche öftere Reinigung des Körpers noch weit nöthiger hatte. Aber auch für uns bleiben sie, mit Vorsicht und zu rechter Zeit gebraucht, ein großes Mittel.

2. Bäder überhaupt, als Reinlichkeitsmittel betrachtet, haben die heilsamste Wirkung, indem sie die Unreinigkeiten abwaschen, die sonst von den einsaugenden Gefäßen zu großem Nachtheile der Gesundheit wieder eingesogen werden würden †). Ganz Gesunden zwar ist ihr öfterer Gebrauch weniger nothwendig, denn vermöge ihrer freyern Ausdünstung, der Elasticität der kleinen Gefäße, der gehörig flüssigen Con-

*) Richter l. c.

†) Marcard über die Natur und Gebrauch der Bäder 1793.

Consistenz der Säfte liegt in ihnen eine mehr der Unreinlichkeit widerstehende Kraft. Ganz anders ist es bey Kranken, Schwachen, Alten, denen die Langsamkeit des Umlaufs, die Klebrigkeit und Zähigkeit ihrer Säfte, die öftern Bemühungen der Natur, das Unreine nach der Haut zu leiten, das oftmalige Waschen ihres Körpers zum wesentlichsten Bedürfniß macht.

3. Bäder als Gesundheitsmittel oder Heilmittel in Krankheiten sind ebenfalls bey richtiger Anwendung, mehr als irgend etwas, von ganz vortrefflichem und auffallendem Nutzen. Ob sie gleich aber in diesem Betrachte nicht eigentlich in die allgemeine Diätetik gehören, so sey es mir doch erlaubt, bey ihrer so häufig als bloßes diätetisches Mittel benutzten Anwendung, hier etwas, zur Berichtigung der gemeinen Vorstellungen davon, beyzubringen. Alles kommt auf die wahre Bestimmung und die Art derselben an. In dieser Rücksicht giebt es zwey sehr von einander unterschiedene Hauptclassen von Bädern — **Warme** und **Kalte**.

4. **Warme**, d. i. lauwarme, nicht heiße, Bäder sind zwar insgemein für schwächend gehalten worden; aber nur dann können sie auf den Körper schwächende Wirkung äußern, wenn die Wärme des Bades größer als die natürliche Wärme des Körpers ist. Ist hingegen die letztere größer als die erstere, so sind sie vielmehr als wahre Stärkungsmittel zu betrachten. Dies geschieht, wenn sie unter 96° Fahrenheit sind, in welcher Art sie die Schnelligkeit des Pulses vermindern, und zwar um so stärker, als unnatürlicher und schneller der Pulsschlag vorher war, und je länger sie fortgesetzt werden. Sie sind daher nicht erhitzend, wie man insgemein glaubte, sondern vielmehr kühlend. Ihre rechte Temperatur ist die von 96 — 85 Fahrenh. Grad.

Aus

Aus diesem Grunde leisten sie ganz vorzügliche Dienste nach Erhitzungen aller Art, großer Ermüdung von Reisen, oder schweren körperlichen Arbeiten, Anstrengungen des Geistes, Gemüthsbewegungen, indem sie die Unordnung und den Tumult im Körper heben, und ihn also im eigentlichsten Verstande stärken.

Durch ihre erweichende, anfeuchtende, aufschwellende Kraft tragen sie bey jungen Leuten zur Ausbildung und zum Wachsthum des Körpers bey, dienen daher solchen vorzüglich, deren Anlage sie zu früh zur Consistenz eines gesetzten Alters bringt. Können folglich den Zustand der Jugend etwas länger unterhalten, und den einbrechenden Zustand des physischen Alters mehr entfernen. Diese Wirkung äußern sie auf ganz gleiche Art unter allen, den kältesten, wie den heißesten Climaten.

Hieraus wird begreiflich, in welchen Arten von Krankheiten sie von dem größten Nutzen seyn können, und warum sie besonders bey Trockenheit und Rauheit der Haut, Lähmungen, Krämpfen, gallichten, abgezehrten, melancholischen, hypochondrischen, hysterischen und wahnsinnigen Personen; so auch bey scharfen und verdorbenen Säften, beym Scharbock, der Krätze, der Lustseuche, der Wasserscheu die besten Dienste leisten *).

Eine sichtliche Wirkung der Bäder überhaupt, und vorzüglich der warmen, ist die Erweichung und die Erneuerung der äußersten Bedeckungen des Körpers. Die obersten Lamellen des Oberhäutchens schuppen sich in großer Menge ab, Nägel und Schwielen an Händen und Füßen werden weich, macerirt und ganz weiß, und letztere lassen durchs Reiben sich leicht ablösen.

Uebrigens vermehren die Bäder in etwas den äußern Druck auf den Körper; das Athemholen wird

*) Richter l. c.

daher anfangs im Bade oft etwas schwerer, bis die Muskeln sich an den größern Widerstand gewöhnt haben. Diese sonst nicht sehr bedeutende Wirkung erfordert doch große Vorsicht, oder untersagt gar den Gebrauch der Bäder, da, wo große Gefahr von Zerreißung innerer Blutgefäße, wo Schlagflüsse ꝛc. zu besorgen sind.

Dieses wenige wird hinlänglich seyn, die Fälle zu bestimmen, in welchen das lauwarme Bad als blos diätetisches Mittel nützlich und sicher gebraucht werden kann. Seine Anwendung in Krankheiten gehört nicht hieher, und bedarf um so genauere Unterscheidungsfähigkeit, je wichtiger und vortrefflicher dieses Mittel an sich ist, bey verkehrter Beurtheilung aber um so gewisser das Gegentheil bewirken kann.

5. Das Baden in Bächen oder Strömen leistet alle gute Dienste des Waschens, reinigt die ganze Oberfläche des Körpers von Unsauberkeiten, öffnet die Hautgefäße zur Ausdünstung, und vermehrt die Lebhaftigkeit des Blutumlaufs *). Und schon aus diesem Grunde allein ist es Kränklichen und Schwächlichen zu empfehlen. Die Furcht vor der Kälte ist ungegründet, denn abgerechnet, daß diese Kälte vermöge ihrer zusammenziehenden Eigenschaft stärkend wirkt, so schadet sie auch nicht leicht als Kälte allein. Von größerer Bedeutung ist die Gefahr vor Schlagflüssen, und daher zumal bey warmer Witterung oder vorhergegangener Erhitzung alle Vorsicht nöthig. In fließendem Wasser vertritt das Bad zugleich die Stelle einer vortrefflichen Leibesübung, wenn man stroman schwimmt, und dadurch die Fibern und Gefäße zum Widerstande gegen die Kraft der andringenden Wellen gezwungen, und die Nerven aufgeweckt werden.

*) Vorles. 4. Theil.

6. Gesunde und Starke, die sich des Bades nur als eines Reinigungs- und dabey Erweckungsmittels bedienen, können lange im Bade bleiben. Ist hingegen die Absicht, zu stärken und den festen Theilen mehr Ton zu verschaffen, so kommt alles auf den plötzlichen Eindruck der Kälte, nicht auf die Feuchtigkeit des Wassers an. Diese erstere Wirkung wird aber geschwächt, wenn man lange im Bade bleibt, da das Wasser erwärmt wird, und die erschütternde, erweckende Wirkung auf die Nerven verschwindet. Die beste Zeit zum Baden ist, wenn der Magen nicht verdaut. Also am besten in den Morgenstunden, oder lange nach der Mittagsmahlzeit.

7. Das eigentliche **kalte Bad** (d. i. ohngefähr von 65 bis 32 Graden), in eben gedachter Absicht gebraucht, ist daher schon nicht eigentlich für ein diätetisches, noch weniger ein gleichgültiges Mittel zu halten. Denn schon seine Wirkung zeigt, daß nicht sowohl gesunde und starke, als vielmehr schwache und kränkliche Personen seiner bedürfen: aber auch bey letzteren ist genauere Prüfung nöthig *).

Am augenscheinlichsten ist der Nutzen vom äußerlichen Gebrauche des kalten Wassers bey Localanwendungen auf einzelne Theile des Körpers, wo man die kalten Applicationen ohne nachtheilige Folgen viel länger fortsetzen und oft damit die beabsichtigten Wirkungen gleichsam erzwingen kann.

Dem Kopfe ist das kalte Wasser vor allen übrigen Theilen am häufigsten heilsam, (Capiti nil aeque prodest atque aqua frigida. *Celsus.*) und ist das größte Mittel bey zu starkem Andrange des Bluts nach dem Kopfe, selbst da, wo Schlagflüsse zu besorgen sind, bey Kopfwunden, Hirnerschütterungen und Hirnschalenbrüchen, und bey andern oft auch eigenen Fehlern des Kopfs. In welchen Fällen seine Wirkung

*) Marcard l. c.

durch den Zusatz kühlender Salze noch mehr verstärkt und unterhalten wird. Imgleichen bey Schwäche der Zeugungsorgane. Doch schließen alle diese Fälle die gehörige Vorsicht und richtige Unterscheidung keinesweges aus.

Nachtheilig wirkt das kalte Bad in allen Fällen, wo es gewisse Ablagerungen, welche die Natur auf die Haut machen will, zurücktreibt, oder wo der Drang des Bluts nach innen stark ist. Schlagflüsse sind sehr oft, und öfter als man glaubt, die Folgen unzeitiger kalter Bäder gewesen, und viele, die man für blos ertrunken hielt, sind umgekommen, weil sie bey vollem Magen oder bey warmem Wetter mit sehr erhitztem und ausgedehntem Blut ins Wasser kamen. Schwachheiten der Lunge, Bluthusten ꝛc. schließen ebenfalls davon aus, und überhaupt befinden sich vollblütige und dicke Leute, wenn sie durch das kalte Bad ihre vermeintlich schwachen Nerven stärken wollen, oft sehr elend darauf.

Dennoch ist der gemeine Glaube, daß, weil das kalte Bad den Körper stärkt, man nichts bessers thun könne, als sich seiner zu allen Zeiten zu bedienen, und insonderheit von Jugend auf die Kinder daran zu gewöhnen, um ihnen den Grad von körperlicher Stärke wieder zu verschaffen, um die man so gewöhnlich die alten Bewohner Deutschlands beneidet *).

Man bedenke aber nur dabey, daß das kalte Bad außer der stärkenden Kraft noch andre erhebliche Wirkungen auf den Körper habe, und eine sehr kräftig wirkende, unmöglich also für alle Fälle passende Arzney ist.

Kinder müssen allerdings nicht weichlich erzogen, sondern mit einiger Bewegung des Körpers früh an jede Art von Luft gewöhnt, nicht übermäßig warm gekleidet, nicht vor einem Wärmkorb erwärmt werden,

*) vid. Gutsmuths Gymnastik für die Jugend.

den, und nach den ersten Jahren nicht, außer bey Krankheiten, in geheizten Zimmern, aber doch immer gehörig bedeckt schlafen. Nach den ersten Tagen sollte man nie ein Kind anders, als mit kaltem, jedoch eben noch nicht eiskaltem Wasser waschen, und ihm nach und nach in der Folge damit fast den ganzen Körper benetzen, wenn nicht Krankheit es verhindert. Wenn sie alt genug sind, mag man sie auch bey warmen Wetter im Flusse schwimmen lassen, wenn das kalte Wasser durch die Sonne erwärmt ist, und keine Gründe sonst dagegen sind. — So weit alles vortrefflich.

Hingegen ist die unbedingte Anpreisung des kalten Wassers für Kinder (von Krankheiten, in denen es auch diesen nützen kann, ist hier nicht die Rede) ein großer und nachtheiliger Mißbrauch. Daß bey dieser Methode einige Kinder gesund und stark werden und bleiben, beweiset nichts mehr, als es beweiset, daß auch sehr viele Kinder bey andern großen Fehlern der physischen Erziehung gesund sind und stark werden. Die meisten gesunden und starken Menschen gedeihen denn doch ohne kalte Bäder. Und wenn man glaubt, dadurch eine völlige Unabhängigkeit des Körpers von der Witterung zu erhalten, so lehren Beyspiele, daß Kinder, die von Jugend auf kalt gebadet worden sind, eben so oft Husten und Schnupfen bekommen, als andere, die ohne dergleichen gewaltsame Methoden nur nicht verweichlicht worden sind. [Zusatz: Ich muß diesem aus eigner Erfahrung ganz beystimmen. Man unterlasse alle Abhärtungsmethoden, wo die Natur uns durch eine starke oder dauernde Abneigung des Kindes den sichersten Wink giebt, daß noch nicht die rechte Zeit dazu sey. Andre.]

Auch geben die rohen und wilden, sehr hart und oft sehr kalt erzognen Völker keinen Gegenbeweis. Man sagt: sie seyen recht gesund, stark und elastisch,

ihr Gang sey ein beständiger Tanz, aus Ueberfluß an Gesundheit und Kräften, und Gefühl von Wohlseyn und Muth. Es ist wahr, wenn sie gesund bleiben, aber die Schwächlinge unter ihnen sterben bey dieser Lebensart auch bald weg; da hingegen unsre Lebensart den Vorzug hat, daß bey ihr auch die Schwachen erhalten werden, und wir keines Ueberflusses an Gesundheit, und keiner so großen Muskelkraft als jene Indianer bedürfen. Und bey alle dem findet man ebengenannte Eigenschaften oft genug noch unter uns bey Kindern, zumal Knaben, die von Natur gesund sind, einer vernünftigen, physischen Erziehung genießen, und deren Geisteskräfte nicht zu früh angestrengt worden sind. Gewöhnlich setzt man die Kinder mit den Füßen zuerst ins kalte Wasser, und verschafft ihnen keine sanfte Bewegung vorher und keine lebhafte Bewegung nachher. Aber auch bey zweckmäßigerer Einrichtung bleiben noch sehr wichtige Gegengründe.

a) Das kalte Bad, indem es die Fasern zu sehr zusammenzieht, giebt bey österer Wiederholung dem jugendlichen Körper eine Festigkeit und Dichtheit, durch die er zu früh die Eigenschaften eines alten Körpers erlangt. Die Haut solcher Kinder, welche viel gebadet worden sind, pflegt viel trockner und härter zu seyn, als sie in diesem Alter seyn sollte. Bey kaltem Wetter wird die Haut solcher Kinder um die Hüften so spröde, daß sie Risse bekommt, und man sie mit fettigen Mitteln wieder schmeidig machen muß, was bey andern gar nicht vorkommt. Schon Galen bemerkt, daß dem wachsenden Körper das kalte Bad nicht zuträglich sey, und verlangt, man solle junge Leute zwischen dem 14ten und 21sten Jahre noch nicht, sondern erst, wenn der Körper völlig ausgebildet ist, kalt baden lassen. Ist es nicht offenbarer Widerspruch, wenn man in der Jugend den Körper durch

durch kalte Bäder zur Consistenz des Alters bringt, den man nachher im Alter gern durch warme Bäder wieder weich und jung machen möchte?

b) Das kalte Bad vermindert die natürliche Tendenz von innen nach außen, wahrscheinlich durch Verengerung der Canäle der Oberfläche im Verhältniß gegen die innern. Im natürlichen Zustande wirkt die Natur mit großer Kraft vom Mittelpuncte nach der Peripherie, vom Herzen nach der Haut, und entledigt dadurch jeden Augenblick den Körper von sehr vielen schädlichen und unnützen Theilen. Sollte man diese große Operation der Natur ungestraft unterbrechen oder vermindern dürfen? Finden auch starke Naturen oft für eine Zeitlang einen andern Ausweg, so ist das doch gewiß nicht der Fall bey Schwachen!

Daher bleibt das diätetische kalte Bad für Kinder, in der Absicht, sie stark zu machen, und ohne wichtige Kurabsichten, ein sehr zweifelhaftes Mittel. — Erwachsene, die sich wohl befinden, ertragen das Baden oft recht gut. Das Schwimmen im Sommer in dem von der Sonne wohl erwärmten See- oder Flußwasser ist aber auch nicht eigentlich kaltes Bad zu nennen. Sehr häufig bekommt ihnen doch aber auch das kalte Bad übel. Immer muß man bedenken, daß das kalte Bad ein kräftiges, erhebliche Veränderungen im Körper wirkendes, keinesweges also ein gleichgültiges Mittel sey.

8. **Art und Weise, das kalte Bad in den Fällen, wo es angezeigt ist, zu gebrauchen.**

a) Ein jedes kaltes Bad über den ganzen Körper muß kurz seyn. Denn alles kommt auf den ersten Eindruck der Kälte auf Haut und Nerven an, welche stärkt, reizt, ermuntert, und gegen rauhe kalte Luft abhärtet.

b) Immer muß der Kopf voran kalt werden. Man sollte zuerst durch Aufgießen des Wassers auf den

Kopf, oder durch Aufschlagen kalter und nasser Tücher diesen Theil recht abkühlen, und sich alsdenn, Kopf über sich, ins Wasser werfen.

c) Plötzlich muß der Eintritt in jedes kalte Bad seyn. Nicht nur, weil er dann minder empfindlich ist, als wenn man langsam und ängstlich hineingeht, und bey jedem zollbreiten Höhertreten des Wassers neue Unbequemlichkeiten fühlt, sondern die Wirkung des ersten Eindrucks wird auch überall gleich, man treibt das Blut nicht aus den untern nach den obern Theilen, und alles ist kürzer vollendet.

In dieser Absicht hat das Traufbad (Showers Bath) der Engländer große Vorzüge, indem dabey das Wasser in Gestalt eines gewaltigen Platzregens plötzlich auf die darunter stehende Person fällt, und dadurch obige 3 Regeln aufs vollkommenste erfüllt werden.

d) Die Grade der Kälte für kalte Bäder lassen sich nur für einzelne Fälle bestimmen. Man hat zwischen dem 33sten und 56sten Gr. Fahrenh. zu wählen. (Für Partialbäder kann das Wasser oft nicht zu kalt seyn, und muß man Eis oder Salmiak zu Hülfe nehmen.)

e) Nicht gleichviel ist es, wie der Körper vor dem kalten Bade in Absicht auf Wärme und Bewegung beschaffen gewesen ist. Erhitzt oder im Schweiße ins kalte Bad zu treten, ist höchst gefährlich. Doch irrt man sich wieder, wenn man meynt, aus zu großer Ruhe des Körpers ins kalte Bad gehen zu müssen. Für einen Körper in der größten Ruhe ist ein kaltes Bad zu niederdrückend, einige Reaction muß stattfinden. Allzugroße Ruhe vor dem Bade, und wenn die Lebenswirkungen nicht von solcher Stärke sind, daß sie keiner kalten Bäder bedürfen, setzt beynahe in den Fall einer zu schwachen Constitution, es folgt alsdenn nach dem Bade Frieren, Unbehaglichkeit und Be-

Bedrücktheit, und es wirkt fast noch schlimmer, als zu große Ruhe nachher. Nur merke man, daß es ja keine andre als gelinde Bewegungen seyn müssen.

f) Die Morgenzeit ist, wie für alle Arten, so auch für kalte Bäder, ganz besonders die beste. Mit Hauptmahlzeiten angefüllt, muß man sich nicht einmal dem Drucke des Wassers im lauwarmen Bade aussetzen, noch vielweniger also in kalten, wo die Zusammenziehung der äußern Theile den Drang nach innen so ausnehmend vermehrt. Indessen ist es nicht gesagt, daß man nicht etwas weniges zum Frühstück dürfe genossen haben, wenn man kalt baden will. Im Flusse baden, dürfte endlich wol noch gegen Abend geschehen, wenn die Verdauung des Mittagsessens vorüber ist; denn dann hat die Sonne des ganzen Tags das Wasser am meisten erwärmt.

g) Im kalten Bade selbst ist wenig zu beobachten, weil es sehr kurz seyn soll. Wer länger darin bleiben will, sollte wenigstens nicht ganz still darin sitzen, sondern sich ziemlich darin herumtummeln, wodurch der Wirkung der Kälte widerstanden und das Blut nach den äußern Theilen getrieben wird. Aus welchem Grunde man auch viel länger ohne Nachtheil schwimmen, als sich in eben so kaltem Wasser baden kann.

h) Nach dem kalten Bade soll man sich mit einem trocknen, etwas rauhen, nicht gewärmten Tuche den ganzen Körper tüchtig und schnell reiben lassen. (Am besten geschieht dies durch 2 Leute, deren einer vorn, der andre hinten frottirt.) Alsdenn legt man die Kleider an und geht in die Luft, zumal in die Sonne, oder reitet, wenn es das Wetter erlaubt. Wenigstens muß man sich doch im Hause etwas stärkere Bewegung machen, und sich nur ja nicht zum Lesen oder Schreiben gleich niedersetzen. Gute Bewegung, zumal in freyer Luft, ist nach dem kalten

Bade

Bade höchst nöthig, aber man muß eben so wenig sich in Schweiß laufen.

i) Daß in kühlen, den laulichten nahe kommenden Bädern weniger Vorsicht, längeres Verweilen darin stattfindet, und daß man niemals mit einem hohen Grade von Kälte, sondern mit kühl, und bey sehr reizbaren Körpern mit laulicht anfangen müsse, versteht sich ohnehin.

9. Aus diesem allem ergiebt sich genugsam, daß Bäder überhaupt, und zumal kalte Bäder, nichts weniger als gleichgültige Mittel sind, deren niemand ohne genaue Prüfung und den Rath eines erfahrnen Arztes sich bedienen sollte, obgleich auch berühmte Aerzte aus vorgefaßten Meynungen und Lieblingshypothesen die kalten Bäder viel zu unbedingt und allgemein empfohlen haben. Hier die Bedingungen festzusetzen, unter welchen kalte Bäder mit wahrem Nutzen und vollkommener Sicherheit angewendet werden könnten, würde zu weit führen, und nicht eigentlich hieher gehören. Man merke daher nur, daß

a) wahre allgemeine Vollblütigkeit und davon entstehende Fieberhaftigkeit, Blutflüsse, Entzündungszustand *);

b) Verstopfungen der Baucheingeweide;

c) Brustkrankheiten, beschwerliches Athemholen, kurzer trockner Husten;

d) Scharfe Säfte, üble Gesichtsfarbe, schlechtes Heilfleisch, wahrer Scharbock;

e) Gicht, Rheumatismus in den Gliedern oder äußern Theilen;

f) Hautkrankheiten, als Krätze, Flechten ꝛc.

g) Schwangerschaft; endlich

h) verwachsener gebrechlicher Körper, außer in einigen besonders zu bestimmenden Fällen, Gegenanzeigen sind, und daß die monatliche Reinigung

*) Tode unterhaltender Arzt.

gung beym kalten Bade ebenfalls einen Stillstand erfordere.

10. Bey den sichersten Anzeigen zum vortheilhaften Gebrauch des kalten Bades fehlt es doch sehr oft an Gelegenheit dazu *). Nicht immer findet man außer dem Hause einen bequemen, nahe gelegenen Ort, oder reines Wasser zum Baden. Wie kommt man dahin, ohne in Hitze und Schweiß zu gerathen, wie nach Hause, ohne vom Winde durchzogen zu werden, wo hat man allemal jemanden zum Abtrocknen, und Aus- und Ankleiden?

Zu Hause macht es große Schwierigkeiten, kostet Zeit, Mühe, Geld, zumal wenn der Kranke im 2ten, 3ten Stockwerke wohnt, so viel Wasser herauf und wieder herabzuschaffen, bald ist es zu warm, bald zu kalt, bald läuft die Wanne aus ꝛc. Kein Wunder, daß wenige Kranke sich eines so schwer zu habenden, oder so große Ungelegenheit machenden Mittels bedienen wollen.

Große Empfehlung verdient in dieser Absicht folgende Procedur:

Man füllt eine gewöhnliche Gießkanne mit kaltem Wasser. Der Kranke setzt sich nackend auf einen Stuhl oder Schemel auf ein untergebreitetes grobes Tuch oder in eine hölzerne Wanne.

Die Haare, wenn sie nicht, was unendlich besser ist, abgeschoren oder kurz abgeschnitten seyn können, werden so viel möglich auseinander gebreitet.

Ein Gehülfe begießt den Kranken mit der Gießkanne, erst über Kopf, Gesicht, Nacken, Schultern, Brust, Arme, Rücken, dann immer weiter herab, bis auf die Füße.

So bald der Regen vorbey ist, wird der Körper obgedachtermaßen abgerieben, man kleidet sich an, macht

*) Tode l. c.

macht sich eine gelinde Bewegung, bis daß die Empfindung von Kälte einem sanften Glühen des Leibes weicht.

(Leute, die keine Aufwärter haben, oder Schamhafte, können auf eine oder die andere Art leicht sich selbst mit der Gießkanne besprengen.) (Allenfalls auch mit einem Plumpwerke, wo das Wasser in die Höhe stiege, und durch ein Siebblech wieder herabfiele, dergleichen man sich in manchen Krankenzimmern mit Nutzen zur Erfrischung der Luft bedient.)

Anfänglich geht man vorsichtig, füllt die Kanne nicht ganz, nimmt nicht sehr kaltes Wasser, läßt die Löcher so fein seyn als möglich, hält die Kanne ganz nahe. Nachher vermehrt man den Grad der Kälte, erhöht den Fall des Wassers, läßt größere Löcher in den Guß bohren ꝛc.

Sehr große Vorzüge hat dieses so leicht zu habende Spritzbad vor den allgemeinen Bädern.

Denn obgleich durch dasselbe die Oberfläche des Körpers nicht so allgemein wie durch das letztere berührt wird, so benimmt das seinem Werthe doch nicht das geringste; denn diejenigen Stellen, die nicht unmittelbar vom Wasser getroffen worden sind, empfinden durch Sympathie den Eindruck eben sowohl, als die wirklich berührten.

Beym Spritzbade ist jeder Tropfen gleichsam ein eignes kaltes Bad im kleinen, und macht daher weit lebhaftern Eindruck als jenes.

Hauptsächlich aber besteht der Vorzug darin, a) daß, da beym gemeinen kalten Bade die plötzliche Berührung gleich vorbey ist, man mit dem Spritzbade nach Gefallen sie verlängern und wiederholen, schnell und langsam machen und modificiren kann, wie man will. Man kann zwar aus einer Badewanne auch gleich wieder heraussteigen und sich gleich wieder hineinbegeben, aber dies ist mit großen Ungelegenheiten

ten verbunden, und die folgenden Berührungen machen nie den lebhaften Eindruck, wie die erstere, was hingegen beym Spritzbade immer der Fall ist.

b) Ein Hauptvortheil: statt daß beym gewöhnlichen Bade der Kopf der letzte Theil ist, welcher berührt wird, und alles Besprengen des Kopfs und der Brust ꝛc. dieser großen Ungemächlichkeit, der daher entstehenden Beklemmung des Athemholens und der Wallung nach dem Kopfe, die oft sehr nachtheilig werden kann, nie ganz vorbeugt; so sind beym Spritzbade Kopf und Brust gerade die Theile, die am ersten den Eindruck des kalten Wassers empfinden, so daß hier von jener Gefahr auch nicht das mindeste stattfindet.

c) Die Art der Berührung beym gewöhnlichen und beym Spritzbade ist in Absicht der Wirkung auf den Körper sehr verschieden. In ersterm gereicht der schwere Druck, den die Last des Wassers auf den Körper macht, mehr zum Schaden als Nutzen. Der freye Blutumlauf wird in den berührten Theilen wenigstens auf eine Zeitlang gehindert, und arbeitet dem Hauptzwecke des Mittels der Belebung und Stärkung entgegen, welche man sich unmöglich ohne fernern Einfluß des rothen und des unsichtbaren Lebensstroms verschaffen kann. Bey diesen giebt es keinen solchen Druck, das kalte Wasser wirkt nur in einzelnen Tropfen, deren Fall und Anprallung viel kräftiger und weniger beschwerlich ist, als jener Druck.

Endlich kann man das Spritzbad besser nach Erforderniß der Umstände einrichten, kann es lau, kalt, eiskalt machen, leiten wohin man will, es schwach und stark, leicht und nachdrücklich ꝛc. anwenden.

11. Das Luftbad ist eine neue noch nicht hinlänglich geprüfte Erfindung *). Die Erfahrung nämlich lehrt, daß den nackenden Körper einer angenehm küh-

*) Götting. Taschencalender 1795.

kühlen, ja selbst einer kalten Luft auf kurze Zeit aussetzen, ohngefähr eben die Wirkung wie das kalte Bad leiste, wenigstens eben so wie dieses die angenehme Wärme beym Ankleiden hervorbringe. Auch läuft man dabey nicht leicht Gefahr der Erkältung, denn man wird finden, daß an einem Orte, wo man fast schon einen kleinen Grad von Kälte in gewöhnlicher Kleidung empfindet, man eben nicht mehr friert, wenn man auf kurze Zeit sich ganz entkleidet; und nackend darf man weit weniger Erkältung fürchten, als wenn man einen Theil des Körpers [illegible] bedeckt hat. Lord Monboddo, ein bekannter [illegible]ländischer Gelehrter, pflegt sich sehr oft in freyer Luft nackend eine starke Bewegung zu machen, und glaubt es diesem Verfahren zu danken zu haben, daß er sich in seinem 70sten Jahre noch so jung fühlt, als in seinem 30sten.

Ueberzeugt von der Nützlichkeit dieses Verfahrens empfehle ich es zu weitern Versuchen. Ein geräumiges Zimmer mit offnen Fenstern wird übrigens die Stelle der freyen Luft sehr wohl vertreten. S. [Zusatz. Aus eigner Erfahrung kann ich allen mit dem Kopfe viel arbeitenden, als ein herrliches, stärkendes und die gewöhnlichen für den Kopf nachtheiligen Folgen, wenn man ihn lange angegriffen, entfernendes Mittel empfehlen, unbedeckt, auch in der kältesten Luft (freylich auch unfrisirt) spazieren zu gehen. Andre.]

14. Reiben des Körpers. Beschneiden der Nägel und Haare.

Das Reiben des Körpers *) mit wollenen Tüchern oder mit Bürsten ist von großem Vortheile, um die Fibern gelinde zu reizen, den Umlauf der Säfte in den äußern Theilen zu verstärken, und die freye Ausdünstung nebst allen übrigen Ausführungen des Körpers

*) Richter l. c.

pers zu befördern. Ein Pferd, das täglich wohl gestriegelt wird, ist glatt, fleischig und munter; beym Gegentheil rauh, mager, träge. Leute von schwachem Körper, sitzender Lebensart, und die zu Erstarrungen, Lähmungen ꝛc. geneigt sind, können auf eine sehr zuverlässige Weise den unvermeidlichen Hindernissen in ihren Excretionen zu Hülfe kommen, wenn sie den ganzen Körper, besonders die Gliedmaßen, früh und Abends ungefähr eine halbe Stunde lang mit rauhen Tüchern oder Bürsten so lange reiben lassen, bis die Haut roth wird. Welches Gesundheitsmittel Alten noch unentbehrlicher als jungen Personen ist. Fehlt es ihnen auch nicht an aller Bewegung, so wird durch das Reiben die Heilsamkeit derselben doch verstärkt. Alle Gattungen vierfüßiger Thiere, welche gespeist werden, geben, wenn sie fleißig gestriegelt worden sind, eine mildere, saftvollere Nahrung.

Oefteres Abschneiden der Nägel an Händen und Füßen, des Barts und der Haare, ist sehr gut, besonders für unthätige, schwächliche Personen. Das Haarabschneiden gereicht Augen, Ohren und dem ganzen Körper zum Vortheil. Imgleichen das tägliche Waschen des Kopfs mit kaltem Wasser. Ja beym Stockschnupfen, bey Kopfschmerzen, Augenschwäche ꝛc. ist das Scheeren des Kopfs, indem dadurch die Schweißlöcher mehr geöffnet werden, oft ein schnelles Hülfsmittel. Je öfter die Haare abgeschoren werden, desto schneller wachsen sie wieder, und daher vertritt diese Operation oft die Stelle eines beständigen Blasenzugs oder künstlichen Geschwürs. Auf die, welche das Waschen des Kopfs verbieten, ist keine Rücksicht zu nehmen. Je öfter der Kopf mit Seifenwasser abgewaschen, und durch das Scheermesser die Hautgänge von den kleyen- und schuppenartigen Unreinigkeiten gesäubert werden, desto besser wird

man sich befinden. Nicht weniger nützlich ist das Reiben der Fußsohlen, welches aber wegen der Menge und der Empfindlichkeit der daselbst befindlichen Nerven nicht übertrieben werden muß. Gehörige Wärme und Ausdünstung der Füße ist stets ein gutes Zeichen. Werden sie überdies alle Wochen, oder jede zweyte Woche mit warmen Wasser gebadet, gerieben, und die Nägel beschnitten, so werden diese nicht leicht ins Fleisch wachsen, oder Hüneraugen entstehen.

VI. Von Speise und Trank *).

Beym Genusse der Speisen und Getränke wird größtentheils in Ansehung der Menge und der Beschaffenheit gefehlt. Fast immer ist der erste Fehler der nachtheiligste. Wenig Speise kann besser verarbeitet, und leichter ein guter Nahrungssaft aus ihr gezogen werden. Vom Uebermaaße gilt das Gegentheil. Jede Ueberfüllung bringt Nachtheil.

In der Jugend kann durch einen sehr gewöhnlichen Erziehungsfehler der Grund zum großen Bedarf gelegt werden. Werden Kinder über die Maaß und über das natürliche Verlangen gefüttert, so werden dadurch die ersten Wege zu sehr ausgedehnt, und ihr Magen verlangt nachher immer mehr zu seiner Befriedigung. Dieser starke Genuß nutzt nicht allein nichts, sondern zieht auch dem Körper Unbequemlichkeiten und Gefahren zu. Da die auszuführenden Dinge mit dem Genusse in gehörigem Verhältnisse stehen, so erfolgt natürlich nach starker Anfüllung ein starker durchfallartiger Stuhlgang, oder ein starker Trieb zum Harnen; oder es entstehen Verhaltungen dieser Ausleerungen, zu großem Nachtheile des Körpers. Ißt und trinkt man viel, so verliert man auch viel,

*) Kühn Einleitung.

viel, ohne mehr dabey zu gewinnen, als bey mäßigem Genusse; das Nahrhafte wird mit fortgerissen, und die Kräfte erhöhen sich nicht, schwinden vielmehr. Allzuwenig essen wäre aber gleichfalls Uebertreibung, durch die der Anwuchs zur Vollkommenheit geschwächt werden würde; denn nur durch gehörige Uebung erlangt der Magen Dauungskraft.

Die Natur ist mit wenigem zufrieden, und befindet sich wohl, wenn ihr nicht mehr aufgedrungen wird, als sie gewohnt ist. Hat man eine Zeitlang wenig gegessen, so ist die Natur daran gewöhnt, und befindet sich augenblicklich übel, wenn das Maaß überschritten wird, der Magen und seine Verdauungskraft wird dadurch geschwächt.

Der unverzärtelte Landmann verdaut die härtesten und festesten Speisen, die dem schwächlichen Städter widerstehen, und ihm verdorbenen Magen und Unverdaulichkeit zurücklassen. Gewöhnlich wählt man für Schwächliche leichte Speisen, durch die der Magen verwöhnt, und weil er nur geringe Kräfte zur Verdauung anwenden darf, schwach und zur Verarbeitung harter Speisen unvermögend wird. Um ihn zu stärken, muß man ihm nichts von seiner Thätigkeit entziehen, vielmehr diese zu vermehren suchen. Es verhält sich mit dem Magen eben so, wie mit andern Theilen des Körpers, je mehr Uebung, um so mehr Kraft. Man sollte daher harte, schwer verdauliche Speisen genießen, um an Körperkraft zu gewinnen.

Eben so wenig, wie von andern diätetischen Gegenständen, läßt sich von dem oder jenem Nahrungsmittel bestimmt angeben, ob es gesund oder ungesund sey. Die richtige Anwendung und Zeit, die jedesmalige Körperbeschaffenheit eines Subjects, die individuelle Erfahrung muß hier zur Richtschnur dienen. Ein jeder gebe Achtung auf sich selbst,

und merke, was ihm behagt, und was ihm bekommt.

Allgemein schädlich sind unschickliche Mischungen und Zusammenstellungen gewisser Speisen und Getränke; z. B. wenn Milch mit Weinessig oder andern Säuren oder Branntwein zugleich oder bald aufeinander genossen wird, entsteht eine saure abführende Molke im Magen, und ein unverdaulicher käsigter Theil. (Mehrere Beyspiele anzuführen ist nicht nöthig, denn unter allen Mischungen ist diese die widersinnigste, und beynahe auch die einzige ganz unstatthafte.)

A. Von den Speisen besonders.

a. Quantität *).

1. Es entstehen mehr Krankheiten aus Unordnungen im Essen, als im Trinken, und es wird dabey mehr in Absicht der Quantität als der Qualität gefehlt, indem sonst die gemengten Speisen einem jeden übel bekommen würden. Dies geschieht zwar sehr oft, aber man frage nur dabey, wieviel davon gegessen worden, und man wird sich nachher nicht wundern. Ein mäßiger Gast kann von sehr vielerley Speisen zur Genüge kosten, ohne sich den Magen zu verderben, wenn er theils langsam, theils wenig von jeder Speise genießt, da ein anderer gewiß krank wird, der sich an einem oder etlichen Gerichten schon vollkommen satt gegessen haben kann, und noch zum Ueberflusse die übrigen Speisen in seinem Magen aufhäuft. (Denn der Magensaft kann Speisen von aller Art, wenn sie nur nicht äußerst unpassend gewählt sind, zu einer gleichartigen Masse verarbeiten, und ein vollkommen gesunder Magen aus allen eßbaren

*) Kühn l. c. p. 16.

ren Dingen einen milden stets sich gleichenden Milchsaft zuwegebringen. S.)

2. So viel zu essen, als man verlohren hat, ist die allgemeine Regel; ißt man mehr, so erzeugt man zu viel Blut. Nur ein gesunder Appetit, wenn man seine Gränzen nie überschreitet, kann das gehörige Maaß bestimmen, wie viel unbeschadet der Munterkeit des Körpers genossen werden darf. Ueberdies muß man auf die Gewohnheit und auf den Zustand der zur Bereitung des Nahrungssafts dienenden Eingeweide merken, und wenn letztere krank sind, allerdings weniger zu sich nehmen. Das beste Zeichen des wahren Appetits ist, wenn man prüft, ob jede Speise, schlechte oder wohlschmeckende, gleich viel reizt. Ganz anders ist es mit dem künstlichen Appetite, der durch Magentropfen, Liqueurs (oder Digestivsalze) gemacht worden ist, und nur so lange als der Reiz des Mittels dauert. Der angewohnte Appetit kann auch sehr leicht überschritten werden. Man ißt zur bestimmten Stunde aus Gewohnheit, oft ohne wahre Eßlust. Lüsternheit nach abwesenden Speisen ist auch eine falsche Eßlust. Der Appetit muß entscheiden, wie viel man essen soll. Schmeckt eine gemeine Speise nicht mehr, so hat man auch keinen wahren Appetit. Fühlt man sich nach Tische eben so heiter als zuvor, so ist das ein sicheres Zeichen, daß man recht diätetisch gegessen habe; denn, ist das Maaß überschritten worden, so folgt große Trägheit und Erschlaffung der Kräfte, wovon geschwächtes Verdauungsvermögen und andere beschwerliche Zufälle allmälig die Folge werden.

3. Unausbleiblich wird der Magen durch das öftere und stärkere Anspannen immer mehr ausgedehnt, will sich mit dem vorigen Maaße nicht mehr begnügen, wird sonach immer gespannter und gieriger. Nur die Mäßigkeit kann ihn wieder in die vorige Ge-

stalt zurückbringen, und die Fasern desselben zusammenziehen. Vollblütigkeit und Fettigkeit sind größtentheils die unangenehmen Folgen des zu starken Essens, welches nach und nach den Magen verdirbt, Kopfschmerz, Fieber, Bauchweh, Durchfall rc. erregt.

4. Je schneller die Ausdehnung geschieht, um so stärker und nachtheiliger ist sie. Die zu sehr gespannten Magenfibern empfinden viel mehr die darauf folgende Schwäche. Je langsamer man ißt, um so langsamer geschieht die Ausdehnung, die Fibern werden nach und nach gespannt, und verliehren weniger von ihrer Elasticität. Langsam essen ist daher die erste diätetische Regel; denn dabey wird der Magen nicht allein langsam ausgedehnt, sondern die Speisen können auch gehörig im Munde vorbereitet werden. Wer diese Regel befolgt, wird bey gehöriger Sättigung erst, und nicht früher sich satt fühlen; denn wenn man die Speisen schnell und ungekaut verschlingt, so macht die drückende Empfindung der ungekauten Speisen auf die Seitenwände des Magens glauben, man sey satt, bevor man es in der That ist. Die Zähne sollen nach der Ordnung der Natur die Speisen zerschneiden, und sie mit dem überall hervorquellenden zu ihrer Auflösung dienenden Speichel vermischen. — Bey dem guten und vielen zur Erleichterung des Verdauungsgeschäffts so nothwendigen Kauen gewinnt man noch einige Vortheile; die Speisen kommen langsamer nach einander in den Magen; der erste Bissen ist schon halb durch den Magensaft verdaut, wenn der zweyte folgt, und die Speisen werden schon halb verdaut und aufgelöst in den Magen gebracht, weil der Speichel als das erste Verdauungsmittel mit den völlig zerquetschten und in Stücken geriebenen Bissen in reichlicher Menge hinunterkommt, und schon sie größtentheils in den Saft ver=

verwandelt hat, zu dem der Magen sie machen soll. — Ein gesunder Appetit wird auch von der Jahrszeit bestimmt, deren Einwirkung der Magen eben so wie die übrigen Theile ausgesetzt ist. Der Körper wird von der Hitze erschlafft und erschöpft, die Säfte verdünsten, ihr Zufluß ist geringer, folglich kann der Magen im Sommer nicht die nämliche Menge verdauen, die er im Winter ohne Mühe verträgt. (Indessen giebt es doch Menschen, welche im Sommer bey größter Hitze die stärkste Dauungskraft und den besten Appetit haben; und das sind gemeiniglich solche, bey denen die Galle zu wäßricht ist, und zu schwach abgesondert wird, welchem Fehler die Sommerhitze noch am besten abhilft. Nur wer im Winter sich eben so viel Bewegung macht, als im Sommer, kann dann auch mehr Speise vertragen. Leute von sitzender Lebensart leiden aber im Winter aus Mangel an Bewegung insgemein noch mehr an schlechter Verdauung, müssen daher um diese Zeit auch nur wenig genießen. S.)

5. **Nährende Mittel** nennt man diejenigen Substanzen, welche wieder herstellen und ergänzen, was durch das Leben verlohren gegangen ist. Sie wirken, indem sie dem Körper gleichartige und ähnliche Theile durch die den Nahrungssaft bereitenden Eingeweide zuführen, und als feste Theile ins Fleisch sowohl, als in flüssiger Gestalt ins Blut übergehen. Da die **Nahrungsmittel** ihre nahrhaften Theile bald schwerer, bald leichter gehen lassen, dickere oder dünnere, mehrere oder wenigere Nahrungstheile enthalten, die ihrer Natur nach bald mehr, bald weniger sich mit dem Körper vereinigen, so folgt, daß sie nicht alle gleich leicht und nahrhaft seyn können.

6. Der Abgang des Körpers muß durch den Genuß des Nährenden ersetzt werden; gewinnt er mehr Zusatz als Abgang, so wird er genährter, und nimmt

an seinen Theilen zu; durch zu starken Zusatz wird aber der Körper eben sowohl, als durch zu geringen, verdorben. Zu wenig Nahrung schwächt den Körper, weil er weniger wieder bekommt, als er verlohren hat; das Alter wird dadurch beschleunigt, das Blut zu sehr verdünnt, und scharf, und zur Fäulniß geneigt gemacht. Die Säfte, welche einer beständigen Erneuerung bedürfen, können nicht hinlänglich versüßt werden, wenn ihnen die nöthige Nahrung entzogen wird. Nach langem Fasten riecht man übel aus dem Munde, und steht auf dem Punct, ein Faulfieber zu bekommen. Schon früh beym Aufstehen nimmt man dieses wahr, so kurz auch der Zwischenraum des Schlafs gewesen ist. Völlige Enthaltung von Nahrungsmitteln bringt um so eher ein Faulfieber zuwege; einem vier und zwanzigstündigen Hunger folgt ein Eckel gegen alle Speisen, welches schon ein Zeichen der Fäulniß ist, und der Kranke stirbt irreredend. Bey wenigem Essen wird der Körper kraftlos, die Gefäße werden minder angefüllt, die Wirkung derselben auf die Blutmasse, und dieser auf jene wird unterbrochen, der Umlauf gehindert, und die kleinen Gefäße verwachsen, wie es im Alter geschieht, wenn das schwächste Blut nicht mehr durchdringen kann.

Einem fast verhungerten Körper, dessen Säfte schon faulend sind, darf man nicht auf einmal viel Nahrung geben; denn sein verschrumpfter Magen verträgt sie nicht, und hat an wenigem zur Genüge. Er muß daher auch nur mit wenigen blos flüssigen Nahrungsmitteln versehen, und gleich einem Faulfieberkranken behandelt werden; daher auch keine Speisen aus dem Thierreiche, sondern blos säuerliche Vegetabilien, imgleichen gelinde Abführungen zur Dämpfung der Fäulniß sich für ihn schicken.

b. Qualität.

1. **Verdauung** heißt im weitern Sinne zweyerley. a) Auflösung, b) Assimilation. Die erste geht im Magen vor, woselbst die Speisen in einen flüssigen Brey verwandelt, und nach ihrer größern oder geringern Auflöslichkeit und Verdaulichkeit aufgelöst und ihre nährende Theile eingesogen werden. Die zweyte fängt erst an, wenn die Auflösung im Magen bereits geschehen ist, da denn das Nährende der Speisen oder der Nahrungssaft von den einsaugenden Gefäßen in den dünnen Därmen eingezogen, und durch den Milchcanal ins Blut gebracht wird. Assimilation ist also die Verrichtung, wodurch die Speisen in die thierische Natur umgeschaffen werden (?). Aus diesem Grunde ist alles Fleisch an sich leichter zu verdauen, als Gewächsspeisen, weil jenes der thierischen Natur schon mehr angemessen und analog ist, diese aber zu ihrer Umschaffung mühsamere Bearbeitung erfordern (?).

2. Leicht- und schwerverdauliche Speisen finden sich sowohl im Gewächs- als Thierreiche; in beiden giebt es auch völlig unverdauliche, die, ohne Nahrung zu geben, wieder abgehen. Die sehr zähen und harten thierischen Speisen sind schwer zu verdauen.

3. **Zur Nahrung sind die einfachsten Speisen die besten.** Viele Zusammensetzungen gefallen zwar dem Geschmacke, sind aber der Gesundheit nachtheilig. Nahrhafte Speisen heißen die, welche viel Gallerte enthalten; nur allein die Gallerte nährt, die harten wässerichten und salzichten Theilchen gehen wieder aus dem Körper heraus. Nahrhafte Speisen wären im Grunde der Natur am angemessensten; da man aber aus Lüsternheit fast allezeit etwas mehr genießt, als man eigentlich bedarf, so bekäme man zu viel Nahrungssaft, wenn man beständig solche gallert-

artige Speisen wählte, und würde zu vollblütig: daher muß man darauf denken, den Körper sowohl hinlänglich zu nähren, als gehörig anzufüllen, und daher Speisen aussuchen, die beiderley Absicht entsprechen. Weniger nahrhafte Speisen müssen die genießen, welche nicht viel Nahrungssaft verbrauchen, hingegen die, welche durch Arbeit viel verlieren, brauchen zum Ersatz mehr nahrhafte Speisen. Vollblütige müssen nahrhafte Speisen meiden; Leute aber, die starken Blutverlust gehabt haben, sucht man dadurch wieder zu nähren. Durch Ausschweifungen entkräftete müssen stets wenig auf einmal essen.

4. Ob man leicht oder schwer zu verdauende Speisen essen soll, läßt sich im Allgemeinen nicht bestimmen, sondern jeder muß auf die Wirkung Acht geben, die mehr oder weniger schwerverdauliche Nahrung auf seinen Magen macht. Der Nahrungssaft von schwerzuverdauenden Speisen ist fester und kräftiger, als der von leichten, macht daher auch stärkere Muskelfasern; Speisen aber, die der Magen nicht verdauen kann, müssen auch nicht genossen werden.

5. Eine sehr wichtige Gesundheitsregel ist: wo möglich, nur einerley Speise zu genießen, oder das Gericht, was am besten schmeckt, zuerst zu essen. Aus einfachen Speisen wird der Magen einen guten Nahrungssaft bereiten, und dieser viel bessere Säfte erzeugen, und folgt man dem zweyten Rathe, so wird man an dem ersten sich satt essen, und von dem andern nur kosten, und für Ueberladung gesichert seyn. Bey anderen Gerichten werden die Speisen am besten so geordnet, daß mit den schwerverdaulichen Speisen der Anfang gemacht wird, und die andern zuletzt kommen, weil die erstern mehr Verdauungskraft, Galle und Speichel, als letztere, erfordern, und schon verbraucht sind, wenn diese bis zuletzt verspart werden. Ueberhaupt sind die Kräfte des Magens, wenn er noch

noch nicht stark ausgedehnt ist, weit stärker als nachher; auch erfordern die schwerern Speisen längere Zeit zur Verdauung.

6. Mit der Suppe den Anfang machen, ist unrecht und schädlich; sie ist ein Getränk, welches nicht lange im Magen bleibt, der Körper bekommt durch sie nichts körnichtes, sondern wäßrichtes, der Magen wird aufgeschwellt, und der Appetit für die folgenden Speisen benommen. Auf diese Spannung folgt Erschlaffung, so daß man eher satt zu seyn glaubt, als man es wirklich ist. Als eine aufgelösete Flüssigkeit erfordert sie wenig Verdauung, der Magen wird dadurch der Thätigkeit entwöhnt und geschwächt, (und warme Suppe hat überdem alle Nachtheile warmer erschlaffender Getränke.) Nur Kranken und (in einigen Fällen) Kränkelnden (auch alten zahnlosen Personen) ist sie wegen ihrer Leichtdaulichkeit zu überlassen, jedoch auch diesen schaden nicht genug verdünnte Kraftbrühen, weil sie theils erschlaffen, theils für sie schwer zu verdauen sind.

7. Viele sind gewohnt, den ganzen Vormittag ohne Frühstück hinzubringen, ohne daß dies ihnen Unbequemlichkeiten macht, da andre (von schwächlichem Magen) es ohne unausbleibliche Uebelkeit mit untermischtem Hunger und große Entkräftung nicht entbehren können. Drey (bis vier) Stunden nach der Mahlzeit ist (gewöhnlicher Weise) die Verdauung geschehen, der Magen ist also beym Aufstehen des Morgens leer, und der Körper wird durch langes Fasten bis zur Mittagsmahlzeit entkräftet; welches zwar durch ein Frühstück verhindert wird, allein dadurch raubt man sich den Appetit für die gewöhnliche Mittagsstunde, die daher besser noch einige Stunden weiter hinaus verlegt werden könnte. (Wer frühzeitig, d. i. 6 bis 9 Stunden vor der Mittagsmahlzeit das Bette zu verlassen gewohnt ist, kann ohne

Nach-

Nachtheil ein gutes aus fester Speise bestehendes Frühstück nicht entbehren, das ihm gewiß den Appetit für die Mittagsmahlzeit nicht benehmen wird, wenn er diese gleich zur gewöhnlichen 12ten Stunde zu sich zu nehmen pflegt, die in manchem andern Betrachte doch die schicklichste Tageszeit dazu zu seyn scheint. Wer sehr spät zu Mittag ißt, müßte (außer dem Frühstück) entweder nur eine völlige Mahlzeit für den ganzen Tag halten, was den meisten Leuten von schwachem Magen schwer fallen würde, oder er müßte sein Abendessen bis tief in die Nacht verschieben, folglich erst in den Morgenstunden zu Bett gehen. S.) Auch ist es besser, in Gesellschaft zu speisen; es schmeckt und bekommt besser, man ißt langsamer und heiterer. (Nur daß das allzulange Sitzen bey Tisch ebenfalls vermieden werde, welches an sich schon der Gesundheit schädlich ist. Langsam essen ist allerdings viel besser, als eilfertig die Speisen verschlingen; nur muß man wissen, seinem Appetite Gränzen zu setzen, da bey jenem die Verdauung schon über Tische von statten geht, und der Magen bey gemächlicher Anfüllung immer nach mehrerm verlangt, zumal wenn Abwechselung und Wohlschmack der Gerichte die Lüsternheit reizt. Auch um deswillen ist es am allerbesten, sich mit einem oder zwey Gerichten zu begnügen, indem man von vielerley Gerichten weit mehr als von einer Speise essen kann, und die Uebersättigung des Magens nicht so sehr bemerkt. Eine Hauptregel der Diät ist, mit heiterm ruhigen Gemüthe zu speisen. Wer allein ißt, hat selten die dazu nöthige Stimmung, und verschlingt meistentheils die Speise sehr geschwind und ungekaut, um bald wieder an seine Geschäffte zu gehen. Beym Essen zu lesen oder sonst den Geist anzustrengen, ist ebenfalls äußerst unzweckmäßig. In heiterer Gesellschaft zu speisen, ist freylich das beste. Heiterkeit aber findet bey alltäglicher Tischgesellschaft

nicht

nicht immer statt. An Familientischen stören nur zu oft Zank, Vorwürfe, Klagen, Mißtrauen, Furcht, und andere schlimme Leidenschaften den Appetit und das Verdauungsgeschäfft auf eine der Gesundheit unbeschreiblich nachtheilige Weise. Weit besser allein, als in solcher Gesellschaft essen! *). *Benjam. Rush* sagt in seinen medical inquiries and observations etc. bey Gelegenheit, wo er von dem Verhältnisse zwischen dem Geschmacke der Nahrungsmittel und ihrem Einflusse auf die Gesundheit spricht, unter andern: „wenn das mit dem Essen verbundene Vergnügen „recht genossen werden sollte, müßten außer dem Geschmack alle andre Sinne ruhen. Wer den Appetit „durch Musik beym Essen zu schärfen gedenke, kenne „die Natur dieses Sinnes nicht. Auch sollte nicht einmal von der Tafel eine schöne und weitläuftige Aussicht seyn. Ja das Gespräch sogar raube einen Theil „des mit dem Essen verbundenen Vergnügens, und „wahre Kenner dieses Sinnes sprächen nicht gern dabey, und äßen am liebsten allein; denn mehr als „Ein Sinn könne nicht zugleich genießen ꝛc. **).„ Dis ist ohne Zweifel zu weit gegangen, und ein so ganz thierischer Genuß für ein denkendes Wesen kaum möglich oder hinreichend. Zwar wirkt ein Sinn um so thätiger und ungestörter, wenn alle übrigen ruhen, oder beym Mangel eines gewissen Sinns erlangen, wie wir täglich bemerken, die übrigen Sinne eine desto größere Vollkommenheit. Aber die Natur scheint uns dennoch mehrere zu gleicher Zeit wirkende Sinneswerkzeuge gegeben zu haben, damit wir sie zu gleicher

*) Ein ganz vortrefflicher, auch in dieser Rücksicht sehr lesenswerther Aufsatz: **Ueber die Vorzüge des ehelichen Lebens**, steht in Tode unterhaltendem Arzte, 1. Band.

**) Blumenbach med. Bibl. 3 B. 3 St. S. 475. und Hoffmann Etwas zur Beherzigung für alle Menschen ꝛc. p. 184.

cher Zeit brauchen können, und das Vergnügen, welches angenehme Eindrücke von außen her gewähren, durch die Zusammenkunft der gleichzeitigen Wirkungen auf mehrere Organe nur noch erhöht, und ein Sinn von dem andern unterstützt werde. So z. B. ist der Sinn des Geruchs fast nothwendig, um mit Vergnügen essen zu können, und belebt den Appetit in hohem Grade. Ein Geruchloser wird allenfalls unschmackhafte Nahrungsmittel, faulendes Fleich u. d. gl. verzehren können, ohne den Unterschied zu bemerken, da ein scharfer Geruch hingegen fast der sicherste Führer ist, wo es darauf ankommt, schädliche Nahrungsmittel zu meiden. S.)

8. **Vor Tische** ist eine gelinde Bewegung überaus zuträglich, den Kreislauf des Bluts zu verstärken, und den Appetit zu vermehren. (Zu starke Bewegung aber stört den Appetit, und schwächt vermöge der Mitleidenheit der übrigen Theile auch die Kräfte des Magens, daß sie nicht in gehörigem Maaße die Speisen verdauen können. Ermüdete können selten nur eine gewöhnliche Mahlzeit halten. Auch muß die gelindere Bewegung nicht bis zum Essen dauern, und wer recht diätetisch leben kann, müßte wenigstens eine Stunde vor dem Essen damit aufhören.) **Nach der Mahlzeit** aber ist es besser dem Naturtriebe gemäß, nach dem Beyspiele der Thiere sich ruhig zu halten. Alle Funktionen der Seele und des Körpers müssen ruhen, man sitze daher still, (oder verrichte nur solche Geschäffte, welche weder den Körper noch Geist irgend anstrengen,) und so wird man bald wieder heiter. So bald die Speisen im Magen sind, fängt das wichtige **Verdauungsgeschäfft** an, wozu er Kräfte braucht, die ohne Nachtheil nicht unterbrochen werden können. (Das ganze Verdauungsgeschäfft dauert also viel länger, als die meisten sich einbilden, mithin sind die Nachmittagsstunden bis zum Abend in

keiner Absicht zu anstrengenden Arbeiten sehr vortheilhaft. Der Uebergang des Speisesafts ins Blut, welcher in der 3ten oder 4ten Stunde, bey Leuten von schwacher langsamer Verdauung auch wol noch später erfolgt, kann nicht ohne einigen Reiz geschehen, der bey sehr empfindlichen Personen bis zur merklichen Beschwerde und Uebelkeit ausarten kann. Nervenschwache, hypochondrische Kranke bekommen daher um diese Zeit sehr oft ihren Paroxysmus; es überfällt sie plötzlich eine unbeschreibliche Angst, Beklemmung, Neigung zur Ohnmacht, ohne äußere Veranlassung. Schleichfieberkranke bekommen um diese Zeit oft ihren Anfall. S.) Alle Säfte versammeln sich zu dieser Zeit gegen den Mittelpunct des Körpers, nämlich den Magen, die bey starker Bewegung und vermehrter Ausdünstung nach den äußern Theilen getrieben, und dem Magen entzogen werden. Die Thiere, welche nach dem Futter schlafen, zeigen, daß der Mittagsschlaf nicht schädlich sey. Die übrigen Kräfte ruhen dann, und alles wird zur Verdauung angewendet; daher Leute, die des Mittagsschlafs pflegen, in der Peripherie zunehmen. (Die Thiere, welche man zur Vertheidigung des Mittagsschlafs anführen kann, nähren sich größtentheils von so harten, schwerverdaulichen Nahrungsmitteln, daß sie zu ihrer Verarbeitung große Dauungskräfte nöthig haben. Bey den Menschen kann der Mittagsschlaf nicht wohl als allgemeine Regel gelten. Nöthiger ist er bey schwachen als bey starken Verdauungskräften, überhaupt bey zärtlichen mit dem Kopfe arbeitenden Leuten, die aber über die Jünglingsjahre hinaus sind, nach reichlichen schwer zu verdauenden Mahlzeiten, bey warmer Witterung und in heißen Ländern. Die Erfahrung lehrt, daß in dieser Absicht ein sehr kurzer, oft nur wenige Minuten dauernder Schlaf hinlänglich, und einem zu langen Schlafe vorzuziehen sey. Im letzten Falle

geht

geht durch die verstärkte Ausdünstung mehr verlohren, als gut ist. Meistentheils ist eine gehörige ruhige Lage des Körpers bey verschlossenen Augen (auch ohne eigentlichen Schlaf) eine Viertel- oder halbe Stunde lang, hinreichend. Sehr richtig aber sagt Hofmann l. c. p. 230.: „Ich halte es für besser, nur so„viel zu essen, daß um diese Zeit keine Neigung „zum Schlaf erzeugt werde.„ S.) Wie man aber schläft, ist nicht gleichgültig. Am besten ist eine perpendiculare, nicht horizontale Lage, indem sonst leicht Kopfweh entsteht, wenn der Magen auf die unter ihm liegenden Eingeweide drückt, so daß das Blut dadurch nach dem Kopfe steigen muß. Die alte Regel, nach dem Essen zu stehen oder zu gehen, ist ganz falsch.

9. In den ersten Zeiten der Menschheit begnügte man sich mit bloßen Pflanzen und Früchten. Noch heutiges Tages enthalten sich manche Völker, wie z. B. die Banianen in Ostindien, aller Fleischspeisen. Die alten Deutschen, deren körperliche Kräfte so bekannt waren, nährten sich ebenfalls mit Eicheln, Holzäpfeln, saurer Milch und andern Erzeugnissen ihres damals so rauhen Bodens. Noch jetzt muß in vielen Gegenden die ärmere Classe des Landvolks sich fast allein mit Pflanzenspeisen erhalten, und ihr Fleischgenuß ist so gering oder selten, daß er nicht sehr in Anschlag kommen kann. Ob aber gleich diese Menschen ihre vegetabilische Nahrung wohl verdauen und stark dabey werden, so ist doch gewiß, daß Fleischspeisen diese Absicht noch weit mehr unterstützen, wie wir auch sehen, daß in Gegenden, wo die arbeitende Classe sich täglich mit Fleischspeisen nähren kann, sie jene ersten weit an Stärke und Dauerhaftigkeit übertrifft. Schwächlichen und an Verdauungsfehlern leidenden Personen dient bloße Pflanzenkost noch weit weniger, weil sie mehr Dauungskräfte bedarf, um zu

einem

einem guten Nahrungssaft umgeschaffen zu werden, und vermöge ihrer eigenthümlichen Beschaffenheit zu viel Säure erzeugt. — Zu häufige oder alleinige Fleischnahrung macht, wegen des flüchtigen und laugenhaften, allen thierischen Substanzen mehr oder weniger eigenen Salzes, die Säfte zur Fäulniß geneigt, und das Gemüth wilder, (denn insgemein sind vom Fleisch und von der Jagd lebende Völker wilder als andre *),) dasselbe findet bey den fleischfressenden Thieren statt, welche einen übeln Geruch ausdünsten, und deren Fleisch und Milch ekelhaft und widrig schmeckt. Selbst die menschlichen Brüste widerstehen dem Säuglinge, wenn die Amme zu viel Fleisch gegessen hat. Wer wenig Brod und viel Fleisch ißt, bekommt bald den übelriechendsten Athem. Unter den fleischliebenden Engländern findet man die mehresten hypochondrischen und tiefsinnigen Menschen. Sie sind mehrern Folgen der Unverdaulichkeit und Fäulniß unterworfen, so wie der Scharbock und andre Hautkrankheiten auf Schiffen und in belagerten Städten nicht häufiger sind, als wenn die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche auszugehen anfangen. Am besten scheint es daher zu seyn, die Pflanzennahrung mit den Fleischspeisen zu verbinden, durch welche glückliche Mischung die eigenen aus dem Genusse jeder Speise für sich entstehenden ausgezeichneten Krankheiten vermieden werden. Es kommt aber bey beiden Arten auf den Unterschied und das Eigenthümliche der Nahrungsmittel aus einer oder der andern Classe viel an.

c. Von den Fleischspeisen **).

1. Durch die gewöhnlichen Küchenbereitungen verlieren die Speisen einen großen Theil ihrer wahren

*) Vielleicht auch schon wegen ihrer mehr kriegerischen Lebensart! S.

**) Kühn, p. 26.

ren Kräfte, und werden dadurch unverdaulicher. Rohes Fleisch enthält eigentlich den reinsten und nährendsten Saft, wird aber bey uns so nicht genossen, und nur sehr wenige Speisen, als rohe Schinken, Wurst, Gänse u. dgl. werden in einem der Rohheit ähnlichen Zustande verzehrt. Es giebt daher unterschiedliche Bereitungsarten, das Fleisch wohlschmeckender und dem Magen angemessener zu machen. Durch langes Liegen an der Luft wird es weicher, was eine Wirkung der angehenden Fäulniß ist, indem dann erst das feine in ihm enthaltene Salz entwickelt und es dadurch schmackhafter gemacht wird. Gepökeltes und geräuchertes Fleisch enthält eine widernatürliche Härte und Schärfe, die sich den Säften des Körpers mittheilt. Durchs **Kochen** wird es seines Nahrungssafts beraubt, wie man an der geronnenen Suppe sieht, welche die wahre gallertartige Substanz des Fleisches ist; wird also unkräftiger, weniger nährend und lästigender für den Magen, weil alles Geistige und Balsamische des Fleisches während dem Kochen verfliegt. Die Suppe enthält den nährendsten Theil desselben, hier ist aber der Nahrungssaft zu sehr verdünnt, um wohl verdaut werden zu können. Eine bessere Zubereitung ist das **Braten**, indem die nährenden Säfte nicht geschwächt werden, und das Geistige nicht in dem Maaße verfliegen kann, weil sich während dem Braten sogleich eine Kruste über dem Fleische ansetzt, und die nahrhaften Theilchen zusammenhält. Daher ein Pfund gebratenes 6 Pfund gekochtem gleichzuschätzen ist.

Gewöhnlich kocht man in offenen Gefäßen; besser aber wären fest verschlossene Gefäße, in welchen das Fleisch zarter, schmackhafter (und nährender) wird. Wenn man die Speisen in wenig Wasser eine lange Zeit kochen läßt, so nennt man dies Schmoren

oder

oder Dämpfen, wodurch sie zarter, auflöslicher und schmackhafter werden.

Backen heißt, wenn man die Speisen ohne einen Zusatz von Feuchtigkeit dem Feuer aussetzt. Damit sie dabey nicht zu sehr verdampfen können, bedeckt man sie gewöhnlich mit einem Teige, und so werden sie, wenn sie ihre natürliche Brühe behalten, sehr zart und leicht verdaulich.

Beym Rösten findet freylich ein Verdampfen statt, bey sehr starkem Feuer aber setzt sich bald eine feste Kruste auf die Oberfläche des Fleisches, wodurch das Verdampfen sehr verhindert und das Fleisch zart wird. Eine ähnliche Verrichtung ist das Braten in der Pfanne, welches vermöge einer flüssigen Materie geschehen muß, damit sich das Fleisch nicht an der Pfanne festsetzt. Nimmt man, wie gewöhnlich, eine öhligte fettige Flüssigkeit dazu, so wird die Speise leicht branzigt und schwer zu verdauen *).

2. Leicht auflösliche, im gemeinen Leben leicht verdaulich genannte Speisen, sind die meisten Vegetabilien, und das Fleisch junger Thiere. Die vegetabilischen Speisen sind immer am schwersten zu verdauen, leichter harte und zähe animalische, weil letztere vermöge ihrer thierischen Natur sich geschwinder dem Körper assimiliren können. Fleisch gemästeter Thiere ist ungesund und zu wenig ausgearbeitet, weil diese Thiere ein zu unthätiges, träges Leben führen, und in ihren Kerkern von einer schlechten und faulen Luft umgeben sind, folglich nie gesunde Säfte enthalten können. Fette Speisen sind nahrhafter als andre, denn das Fett ist die Hüllsubstanz der thierischen Gallerte; dieses öhlartige Wesen ist aber wegen seiner Schwerauflöslichkeit nicht gut zu verdauen, und erfordert gute Galle, viel Speichel und einen starken Magen. Das Salz, welches das Fett gut auflöst und in

*) Cullen materia medica von Consbruch S. 165.

in eine seifenartige Substanz verwandelt, darf dabey nicht gespart werden.

3. Das Fleisch verschnittener Thiere ist gesund und nahrhaft, besser aber noch das von unverschnittenen Thieren, welche sich noch nie begattet haben, das Kräftige, Geistige ist noch darin enthalten. Nahrhaft ist nur das Schleimige und Gallertartige; je mehr davon eine Speise enthält, um so nahrhafter ist sie folglich. Schleim ist in Vegetabilien; Gallerte in thierischen Körpern enthalten. Mehlspeisen enthalten das meiste von dem ersten, Fleischspeisen von dem letzten. Eine zähe Gallerte, wie z. B. von Kalbsfüßen, nährt stärker als eine dünne Hühnerfleischsuppe, ist aber auch schwerer zu verdauen, als diese.

4. Im Sommer ist es rathsam, das Verhältniß der vegetabilischen Nahrung zu vermehren und saure Sachen zu genießen, weil zu dieser Zeit das Blut ohnedies schon sich zur Fäulniß neigt. Schwächliche müssen mehr Fleisch essen, um dadurch Kräfte zu erlangen. Fett und vollblütig wird, wer sich beständig an nahrhafte Speisen hält, das Gegentheil erfolgt bey zu wenig nährender Kost; es ist daher der Mittelweg der beste. Je mehr der Magen fordert, desto mehr muß man ihn mit wenig nahrhaften Speisen befriedigen, um der Fettigkeit zu entgehen, und viel Vegetabilien genießen, welche, statt zur Fäulniß zu disponiren, dieselbe vielmehr verbessern *).

5. Da

*) Ein widernatürlicher, bey leerem Magen oft in den quälendsten Heißhunger ausartender Appetit, entsteht sehr oft von zu großer Magensäure. Diese wird durch vegetabilische Nahrung sehr unterhalten. Solche Personen dürfen etwas mehr Fleischspeisen genießen, und ihre vegetabilische Kost einschränken. Etwas fettere Speisen vertragen

5. Da die Gallerte der thierischen Speisen eben die Substanz ist, welche die festen Theile wieder ersetzt, so erhellet, warum sie vorzüglich zur menschlichen Nahrung dienen. Da aber jede Gattung eine ihr eigene Gallerte und eignes Fett hat, die erst dann nähren kann, wenn sie durch unsre Verdauungskräfte in unsre Natur verwandelt ist, überdem die verschiedenen Theile auch verschiedene starke Verdauungskräfte fordern, so ist nähere Bestimmung derselben nothwendig. Erfahrung lehrt, daß besonders die jungen Thiere, und zwar die saftigen Muskeln derselben, welche man eigentlich Fleisch nennt, imgleichen die Eingeweide und die schwammigten zärtern Beine eine dünne leicht verdauliche und nahrhafte Gallerte geben. Je dünner die Gallerte, desto dünner die Säfte, die sie erzeugt; desto schwammiger die davon entstehenden festen Theile, und desto geschwinder wird die Nahrung, die sie geben, durch das Leben selbst verzehrt. Alte Thiere, zähes Fleisch, Knorpeln, Sehnen, Ligamente, Membranen, membranöse dicke Eingeweide und harte Beine, geben eine schleimige, schwer zu verdauende und in unsre Säfte aufzulösende Gallerte. Je gesunder das Thier ist, je bessere Gallerte, und mithin bessere Nahrungssäfte giebt es.

gen sie gleichfalls ganz wohl. Der Genuß eines fetten Butterbrods dient ihnen zur Einwicklung dieser sauern Schärfe, und das Fett wird durch diese in eine auflösliche seifenartige Substanz verwandelt. Indessen ist Magenschwäche am öftersten die Grundursache der Säure, die durch Fettigkeiten und einsaugende Mittel zwar gut ausgeführt, aber nicht getilgt wird. Stärkende, bitterliche, etwas zusammenziehende und erwärmende Nahrungsmittel, nicht aber warme, sondern vielmehr kalte Speisen und Getränke dienen zur gründlichen Verbesserung dieser fehlerhaften Anlage. S.

Das Fleisch von Thieren, welche in freyer Luft leben, sich stark bewegen, viel Geblüt haben, und an trocknen warmen Orten sich aufhalten, nährt am besten. Das Laugensalzige des Fleisches fleischfressender Thiere ist Ursach der schlechten Nahrung, die es giebt, und der übeln Folgen, die dessen Genuß haben kann. Aus der Aehnlichkeit der vierfüßigen Thiere mit dem menschlichen Körper läßt sich folgern, daß auch ihre Gallerte mit der unsrigen am meisten übereinkomme, und die Erfahrung lehrt, daß die Thiere, die mit Milch genährt werden, die beste Nahrung geben; daß der weiblichen Thiere Fleisch zwar leichtdaulich, aber weniger nährend ist, als der verschnittenen, welche in beider Absicht den Vorzug verdienen. Nach den vierfüßigen Thieren geben die Vögel die beste Nahrung, dann die Fische, dann die Amphibien, und endlich die Würmer.

Die Fleischspeisen erzeugen, weil sie stark nähren, häufiges Blut, Fett und geistige Theilchen, in weit größerer Menge als Pflanzennahrung, und schon das Beyspiel der fleischfressenden Thiere beweist, daß sie Muth und Kraft geben, zugleich erhitzen sie, erhalten die festen Theile in lebhafter Bewegung, und dienen aus dieser Ursache blutreichen und vollblütigen nicht, und eben so wenig fieberkranken und zu Blutungen geneigten Personen. (Aus der Fäulung des Fleisches im Magen entstehen Blähungen. Es fragt sich also, ob Leute, die schwachen Magen haben, von Gewächsen oder Fleisch mehr leiden *)?) Phlegmatischen hingegen, und solchen, die ein zu dünnes wäßrigtes Blut und schwache Verdauung haben, nützen sie desto mehr.

Wildfleisch erhitzt am meisten; am wenigsten das von jungen Thieren, z. B. von Kälbern und jungen Hühnern, zumal wenn das Erhitzende mit vegetabilischer

*) Hofmann l. c. 175.

lischer Säure geschwächt worden ist. Uebrigens disponiren die Fleischspeisen zur Fäulniß, müssen daher im Sommer, und in heißen Climaten besonders, sparsam genossen werden. Auch Personen, welche schon zur Fäulniß sich neigende Säfte, starken Ausschlag haben, oder schon sehr fett sind, müssen sich ihrer enthalten.

Das Fleisch von fleischfressenden Thieren hat einen außerordentlichen Hang zur Fäulniß, wie schon ihre stinkende Ausdünstung beweiset, ist im höchsten Grade erhitzend, und enthält einen übermäßigen Vorrath vom Geistigen und von Schärfe, kann daher keine milde Nahrung geben. Weit weniger zur Fäulniß geneigt ist das Fleisch grasfressender Thiere, welches mehr Vegetabilisches enthält, weniger nahrhaft und geistig, aber mildsaftiger ist. Die Fische haben in Absicht auf die Gesundheit die schlechteste Fleischart, die, gleich ihrem Elemente, zu sehr von der menschlichen Natur abweicht. Die vierfüßigen zahmen Säugthiere, wenn sie zuviel ruhen, und schnell aufgemästet werden, geben eben keine sonderlich ausgearbeitete und gute Speise. Bey Thieren, die wenig Bewegung und weiches Fleisch haben, sind wol die Theile am zuträglichsten, die am meisten bewegt werden; z. B. die Füße. Das Geflügel liefert die besten Fleischspeisen, indem es durch die häufigere Bewegung und den Aufenthalt in der besten und reinsten Luft auch die besten und gutausgearbeiteten Säfte erhält. Einige Thiere haben jung ein äußerst schwammigtes zähes Fleisch, welches sich mit dem Alter verbessert, daher sie erst in gewissen Jahren genießbar sind; z. B. Aal, Karpfen. Einige sind in der Jugend hart, und müssen da schon gespeist werden, weil sie im Alter zu hart werden, z. B. der Hecht u. m. — Unverdaulich ist das Fleisch alter Thiere, welche weniger musculöse Theile, als

die jungen haben. Je geschwinder es fault, desto ungesunder ist es.

a) Das Kalbfleisch enthält viel nahrhaftes, erdigtes, und wenig blähendes, wiewohl das fleischigte Nutriment schwach, schlaff und jugendlich ist. Es erhitzt wenig, kann daher zur Noth Fieberkranken gestattet werden, wird aber dann lieber mit einer Säure vermischt; auch Leuten, die zu Blutflüssen geneigt sind, ist es am zuträglichsten. Wegen des vielen Schleims, den es enthält, müssen Leute, die des Schleims schon viel haben, es nicht essen. Aus diesen Ursachen empfiehlt man daher Kalbfleischbrühe in Krankheiten, wo man versüßen und erschlaffen will; vorzüglich in Brust- und Entzündungskrankheiten. Noch schleimigter, als das Fleisch, sind die Lungen. Es ist leicht zu verdauen, weich und mild, daher für Kränkliche und Genesende schicklich. Kein thierisches Fett ist leichter, als dies; es hat die wenigste Neigung zur Fäulniß. Leuten von scorbutischer Anlage kann man es daher am ersten gestatten. Gekocht aber sollte es nicht werden, sonst wird es noch schwächer, das Wasser erweicht seine Fasern zu sehr, die Gallerte geht ganz in letzteres über, und wird sonach zur Verdauung unfähig. Durchs Braten hingegen wird es trockner und etwas fester, durch dasselbe giebt man ihm den Grad der Wärme, daß der dicke und dünne Theil des Geblüts in den äußern Gefäßen verdickt wird, die Fasern austrocknen, und so eine Kruste entsteht, unter welcher die innern Säfte durch die fortdauernde Wärme bewegt und in Dünste verwandelt werden, so daß dadurch alle Fasern gleichsam in einem wahrhaften Dampfbade liegen, und so vollkommen erweicht werden, ohne daß etwas von der Gallerte verlohren geht, daher man das Braten für die beste Zubereitung hält. Man ißt es auch gebacken, da man durch Hülfe vom Fett, das in der Wärme verdickt

dickt wird, eine Kruste über das Fleisch zieht, unter welcher das nämliche, wie beym gebratenen Fleische, geschieht; allein es verursacht gar leicht Unbequemlichkeiten von der öhligten Schärfe. Einen von schweren Krankheiten sich erholenden, kann man erst Kalbfleischsuppen, dann Kalbsbraten, und zuletzt Rindfleisch essen lassen. (Den besten Braten giebt ohne Zweifel das saftige und weiche Nierenstück, oder die Brust. Die Keule ist gebraten sehr trocken und faséricht, erfordert scharfe Zähne, um recht gekauet zu werden, und macht den Gebrauch des Zahnstochers nothwendiger als irgend eine andre Speise, belästigt daher auch den Magen; und ich kenne Leute, die von dessen Genuß ohne Ausnahme Magenkrampf bekommen. Ueberhaupt dient das Kalbfleisch trägen und schwachen Mägen, die durch härtere Speisen geübt werden müssen, nicht sonderlich. Gekocht ist es in höchst geringem Grade nahrhaft, und gewöhnlich empfindet man nach dessen alleinigem Genusse bald eine besondere Leere und Schwäche des Magens, so wie man sie fühlt, wenn man wider Gewohnheit sich einmal des Fleischessens enthalten hat. Zur Verbesserung der Magensäure dient diese Fleischart unter allen am schlechtsten. S.)

b) Das Rindfleisch giebt viele gute, geistreiche und starke Nahrung, und keine andre Fleischspeise kommt dem Fleische eines castrirten Ochsen von etlichen Jahren bey. Wegen seiner hitzigen Beschaffenheit muß es da vermieden werden, wo schon viel Hitze ist, und Leute von heftigem Temperamente müssen es mäßig speisen. Arbeitsamen Menschen dient es vorzüglich gut. Sein Fett ist nach dem Kalbsfette am leichtesten zu verdauen. (Das Fleisch alter Ochsen, die man gewöhnlich dann erst mästet und im Stalle hält, wenn sie nicht mehr arbeiten können, (und noch weit mehr das Fleisch alter Kühe,) ist un-

verdaulich und belästigend für den Magen, enthält auch keine gesunde Säfte.) Gekocht wird das Rindfleisch zwar meistentheils gegessen, ein Rinderbraten aber ist nahrhafter und verdaulicher. Rindfleisch ist übrigens fast die einzige Fleischspeise, deren der Magen nicht so leicht überdrüssig wird *).

c) Das Schweinfleisch giebt eine häufige und anhaltende Nahrung, die arbeitenden und starken Leuten zusagt, für andre aber wegen des schwerverdaulichen Fettes und der unreinen Säfte nicht gesund ist, weil diese Thiere in Ställen, und ohne Bewegung zu haben, gemästet werden, wovon das Fleisch, so wie vom Mangel des reinen Wassers eine zähe und scharfe Beschaffenheit bekommt, und eine gute Galle zur Auflösung erfordert. Bey unreinen Säften und Neigung zu Ausschlägen, muß kein Schweinfleisch gegessen werden, auch nicht bey Wunden und Geschwüren, welche sonst eine schlimme Beschaffenheit annehmen; auch nicht bey Verschleimungen des Magens und der Brust, bey Husten u. dgl. m. — **). Die ältern Aerzte erklärten das Schweinfleisch für das beste und nahrhafteste, wenn es nur durch angemessene Verdauungskräfte unterstützt würde. (Auch könnte das Schweinfleisch durch reines Futter, freye Luft und Bewegung, die man den Thieren gönnete, sehr verbessert werden, wenn den Landwirthen mehr an gesundem wohlschmeckendem Fleische, als an einer erkünstelten Menge von Speck und Schmer gelegen wäre, die freylich durch die Mästung in größerm Ueberflusse gewonnen wird. S.) Zärtliche Personen können es zuweilen mäßig genießen. Irrigerweise wird geglaubt, daß das Schweinfleisch zu seiner Verdauung einen Trunk Liqueur verlange, da es weit besser gethan

*) Armstrong Kunst die Gesundheit zu erhalten 1788. p. 23.

**) Michaelis Fothg. 191.

than wäre, auf dieses gemeiniglich fette Fleisch gar nichts zu genießen. (In der That ist das im Schweinfleisch so reichlich enthaltene Fett weit feiner und auflöslicher, als irgend ein andres, und im mindesten nicht talgartig. Mäßig genossen, wird das Schweinfleisch gut und ohne Mühe verdaut. Leuten von schwacher Verdauung sagt daher oft keine andre Fleischart so gut zu, als diese. Die Vorwürfe, die man ihm macht, betreffen daher weniger seine Substanz, als seinen zu häufigen Genuß, indem es wegen der Schärfe, die es erzeugt, häufig genossen sehr bald allen Säften des Körpers eine üble Beschaffenheit mittheilen kann. Es ist daher rathsam, es nur selten zu genießen, und den Appetit, den die meisten Subjecte nach dieser Speise haben, für ein Zeichen ihrer arzneylichen Kraft anzusehen. Die gewöhnlichen Zusätze von säuerlichten Pflanzenspeisen, als Sauerkraut, Pflaumenmus u. dgl., passen recht gut dazu, indem sie seine Eigenschaften verbessern, das häufige Fett desselben gleichsam neutralisiren, und auf den Stuhlgang wirken. S.) Denn der Branntwein kann dessen Auflösung im Magen wol hindern, aber nie befördern.

Von den Finnen im Schweinfleisch (welche nach der Entdeckung des berühmten Naturforschers Götze wahre, den Schweinen natürliche Würmer sind, welche in den knorpelichten Leberblasen stecken, und bey ungewöhnlichen Erhitzungen, wenn diese Blasen springen, und die Würmer noch äußerst klein sind, mit den Säften ins Blut übergehen, und nach und nach größer werden,) hat man kein Beyspiel, daß sie Krankheiten verursacht hätten, sie wären denn etwa vom Ekel entstanden. Weil sich auch bey finnigen Schweinen kein äußerliches Merkmal von Krankheit zeigt, auch das Fleisch einen guten und angenehmen Geschmack hat, so erklärt es auch Götze für der Gesundheit unnachtheilig, und gewiß ist es wol, daß

es,

es, wo nur wenig Finnen sind, in der That nichts schade. Sind aber die Finnen überall in äußerster Menge vorhanden, so wäre doch der Genuß um des willen bedenklich, weil durch die Gegenwart einer großen Menge von Würmern die thierischen Säfte insgemein eine große Schärfe und Neigung zur Fäulniß annehmen, die man zu scheuen Ursach hat *).

Das Fleisch von wilden Schweinen, welche sich mehr als die zahmen bewegen, und weniger unreine Sachen fressen, ist weit schmackhafter, leichtdaulicher, weniger zäh, nicht so fett, und wegen des Aufenthalts in freyer Luft, überhaupt reiner, wie alles Wildfleisch, aber etwas eher zur Fäulniß geneigt, und kommt dem Rindfleische sehr nahe.

ca) Geräucherte Schinken geben viel starke, anhaltende, aber schwerdauliche Nahrung. Zu rechter Zeit genossen sind sie eine wahre Magenstärkung, durch das Kochen aber werden sie noch schwerverdaulicher gemacht. Wenn man das Fleisch einsalzt, so wird dadurch viel Gallerte abgeschwemmt, die Fasern werden steifer, also schwerdaulicher. Das sich daran hängende Salz dringt bis zur Gallerte hinein und verhindert die Auflösung, die in den ersten Wegen geschehen sollte; macht also, daß sie zum Nähren nicht mehr so recht fähig sind. Durch das Räuchern werden die Fasern gleichsam mit einem Firniß überzogen; die Gallerte wird angebrannt, die Wärme macht auch, daß das Salz stärker, und das zwischen dem Fleische sitzende Fett ranzig wird; daher diese Zubereitung nicht eben gut zu heißen ist.

cb) Bratwurst giebt sehr starke Nahrung, erfordert aber auch eine sehr starke Galle und gute Verdauungskraft; scharf ist diese Speise nicht, wenn sie fest gestopft worden ist, daß keine Luft dazwischen sich verhalten hat. Blutwurst besteht aus Speck und

*) Hofmann l. c. p. 176.

und geronnenem Blute, welches ganz unverdaulich ist, sie ist also nicht allein eine übelverdauliche, sondern auch schlechtbeschaffene Speise, und um so mehr, je stärker sie geräuchert worden ist, wodurch das Blut härter und der Speck ranziger wird, indem nichts dem Magen schädlicher ist, als ranziges Fett. Die Gewürze, die man beyzusetzen pflegt, verbessern diese nachtheiligen Eigenschaften einigermaßen.

cc) Der Speck ist ein hartes Fett, welches in dem unter der Haut sitzenden Zellgewebe sich anhäuft, und das ungesundeste von allem; wird im Magen leicht ranzig, oder ist es schon durch langes Hängen geworden, und schadet besonders denen, die Sodbrennen haben.

Das Schweinschmalz ist ein weicheres Fett, das aus den Gedärmen und dem Gekrösmantel gesammelt wird, den Magen aber sehr erschlafft, und darin ranzig wird, wenn es das nicht schon ist.

d) Schaafe, die an trocknen Orten gehalten werden, geben ein viel besseres Fleisch, als an feuchten Orten. Ehe man sie schlachtet, pflegt man sie mit Korn und Hülsenfrüchten zu füttern. Das Widderfleisch ist zäh, und gleich dem Bockfleische von ekelhaftem Geschmack; das Schaaffleisch ist schmacklos und klebricht. Das Hammelfleisch (Gutes Hammelfleisch muß von einem Thiere seyn, das seine gehörigen Jahre hat. Die fünfjährigen sind am wohlschmeckendsten. Unter dem zweyten Jahre sind sie viel unschmackhafter. Eben so giebt ein Lamm, welches ein halb Jahr und drüber saugt, besseres Fleisch, als eines, welches, wie gewöhnlich, nur zwey Monate saugt. Die Ursach ist, weil jene fetter zu seyn pflegen. Cullen l. c. p. 148. — Ein Hammelbraten gedachter Art muß aber nach Maaßgabe der Witterung und Jahrezeit verschiedene Tage an freyer Luft hängen, und dann ist er eine schmackhafte,

nicht

nicht schwerverdauliche und jeder Constitution angemessene Speise. Michaelis l. c. p. 190. Fleisch von Hammeln, welche den größten Theil des Jahres ausgetrieben werden, hat große Vorzüge vor denen von Stallfütterung. Besonders auf bergigten sonnigten Weiden, wo ein Ueberfluß von Quendel und andern würzhaften Kräutern ist; ungleich vortrefflicher ist es in südlichern Gebirgsgegenden, wo Rosmarin und andere balsamische Kräuter das gewöhnliche Futter sind, wie z. B. in der Provence u. a. S.) ist saftig und leicht daulich, wenn es von einem jungen Hammel ist, von einem alten ist es sehr zäh, ohne balsamischen geistvollen Nahrungssaft. Das Fett sehr unverdaulich. Die Hammelfüße sind wegen ihres Schleims nahrhaft, und dienen in Clystieren bey Krankheiten von einer in den Därmen sitzenden Schärfe.

e) Bock- und Ziegenfleisch ist hart, unverdaulich und ungesund, daher man allein das Fleisch der Zicklein ißt, welches leichtverdaulicher und gutnährend ist.

f) Hirsche, Rehe und Hasen enthalten viel gute Nahrung, werden aber zum Nachtheil der Gesundheit erst halb faul gegessen, da sie ohnedem mehr zur Fäulniß geneigt sind. Da sie stark bespickt werden, gewinnen sie durchs Feuer eine ranzige Eigenschaft. Gut zubereitet sind sie ein weiches, wohl ausgearbeitetes Nahrungsmittel. Weil aber die wilden Thiere wegen der beständigen Bewegung, in der sie leben, auch trocknere Fleisch haben, so darf es nie gekocht, sondern blos gebraten gespeist werden. Je älter, desto trockner und weniger nahrhaft ist es. Aus eben der Ursache sind die Säfte der wilden Thiere erhitzender und mehr zur Fäulniß geneigt, als von zahmen; dürfen daher von Personen, die ohnedies eine Anlage zu faulichten Krankheiten haben, und besonders

sonders im Sommer, nicht gespeist werden. Verbessert wird das Wildfleisch durch den Zusatz von Essig oder Citronsäure und Wein; und Salat ist dabey nicht unschicklich. Diejenigen Theile, welche am wenigsten bewegt werden, sind die besten und saftigsten. Der Rücken ist also das beste Stück.

6. Die **Lungen** der Thiere enthalten nichts als Blut- und Luftgefäße, welche sehr zäh, fest, schwerverdaulich und wenig nahrhaft, überdem wegen des eingeblasenen Athems und des darin befindlichen Schleims unappetitlich sind. Auch die **Leber** giebt wegen ihrer trocknen erdigten Beschaffenheit einen schlechten Nahrungssaft, und verstopft die Gefäße. Daher bey ihrem Genusse viel Getränke nöthig ist, und Vollblütige sie ganz meiden müssen. Die Blutgefäße und gallichten Theile, die man mit ihr bekommt, sind sehr unangenehm. Das **Herz** ist trocken, schwerverdaulich, unnahrhaft. Die **Nieren** sind auch theils scharf, hart und zäh, theils nicht leicht zu verdauen.

7. Das **Fett** der Thiere giebt zwar einen festen, starken, elastischen Nahrungssaft, macht viel Säfte und Blut, ist aber schwer zu verdauen, und erfordert starken Magen, guten Magensaft, gute Kauung, viel Speichel, Galle, und Bewegung. Unverdaut macht es Durchfall, schwächt Magen und Gedärme, und reizt durch seine außerordentliche Schärfe, indem jedes Fett in der Wärme am leichtesten ranzig wird, vorzüglich wenn man zur Fäulniß geneigtes Fleisch dazu ißt; kann also die Spannkraft der ersten Wege sowol als des ganzen Körpers zerstören, und Sodbrennen, heftigen Magenkrampf, und Kopfweh, zumal bey empfindlichen Personen, und bey langer Fortsetzung ein verdorbenes Blut erzeugen.

8. Das

8. Das Blut ist ganz unauflöslich, folglich auf keine Weise nährend.

9. Die Milch ist nicht allein nach den verschiedenen Gattungen und Arten der Thiere, sondern auch in der nämlichen Thierart vermöge der Nahrung, Leibesbeschaffenheit, Alter, Zeit des Melkens, Fütterung u. s. w. sehr ungleichen Gehalts. Durch thierische Natur schon zu einer flüssigen Nahrung bereitet, steht die Milch obenan unter den nährenden Mitteln. Leuten, deren Milch- und Blutgefäße zu schwach sind, um aus andern Speisen Nahrung ziehen zu können, gewährt sie das beste Nutriment; indem sie in den thierischen Eingeweiden schon selbst ein Nahrungssaft geworden ist. Die Natur bestimmte sie den Kindern zur Speise, weil sie so nährend ist, und diese zum Wachsthum in den ersten Jahren viel Nahrung bedürfen. Hieraus folgt auch ihre Leichtverdaulichkeit, da in diesem Alter die Verdauungskräfte noch so schwach sind. Ob sie gleich ein thierisches Product ist, geht sie doch nicht leicht in Fäulniß über, weil sie die Eigenschaften der Pflanzennahrung an sich hat, und wird eher sauer, als faul. Sie giebt einen festen, nicht leicht verfliegenden Nahrungssaft, wie man an den viel Milch essenden Landleuten bemerkt; daher sie auch durch Krankheiten oder Ausschweifungen entkräfteten Personen zur Wiederherstellung ihrer Kräfte nützlich ist. Da die thierische Milch fetter ist, als Muttermilch, so giebt man sie Kindern mit Wasser verdünnt. Weil sie zugleich süß ist und öhligte Theile enthält; so ist sie bey der Fäulniß des Bluts, beym Scorbut, auch bey alten Geschwüren sehr heilsam. Als erschlaffendes Mittel hebt sie Spannungen, Krämpfe, Schmerzen, befördert den Stuhlgang, und ist im Blutspeyen, in Mutterkrankheit, Milzsucht, Ruhr, langwiehrigem Husten, gichterischen Bewegungen, der Bräune, schweren von Würmern entstehenden Zufällen,

len, Nierenschmerzen u. dgl. wohlthätig. Aeußerlich dient sie zu Umschlägen, Bädern, erweichenden Clystieren, und wunde Theile zu waschen. Soll sie curmäßig nützen, so muß sie frisch und bald oder gleich nach dem Melken getrunken werden. Durchs Kochen und auch schon durch langes Stehen verfliegen ihr die besten und stärksten balsamischen Theilchen. Milch zum Gebrauch in Krankheiten muß von gut gepflegten Thieren seyn; denn man sieht an den übeln Zufällen der Kinder, die von ungesunden oder erzürnten Ammen gesäugt werden, wieviel darauf ankommt. Im Sommer und Frühling ist die Milch wegen der milden Kräuternahrung besonders gesund und gut. Im Winter ist sie viel schlechter. Auch ist es heilsam, daß das milchende Thier in freyer Luft und in Bewegung gehalten werde, daher man um gute Milch zu bekommen, wohl thut, sich eine eigne Kuh rc. zu halten; denn oft werden diese Thiere gemolken, wenn sie wieder werfen wollen, was die Milch sehr verschlimmert, wie man auch an unenthaltsamen Ammen bemerken kann. Für die beste Kuhmilch hält man die, welche von einem dreyjährigen Thiere, drey Monat ohngefähr nachdem es gekalbt hat, im Frühjahre Morgens bey schönem Wetter gemolken wird. Gute Kuhmilch muß weiß, ganz geruchlos und so fett seyn, daß, wenn man einen Tropfen auf den Nagel fallen läßt, er nicht herabläuft. Sie ist leichter als Ziegen- und Pferdemilch, enthält aber mehr Wassertheile, als die übrigen, hat nach der Schaafmilch das meiste Oehl, aber weit weniger Käse als jene und die Ziegenmilch. Aus Kuhmilch bereitete Molken sind weniger wässerigt, als die der Pferdemilch, enthalten wenig öhligte und fast keine käsigte Theile; und da sie in vielen seifenhaften Wesen aufgelöset sind, hat man von ihnen weder zu starke Nahrung, noch Erschlaffung, noch Scheidung im Magen

zu befürchten. Doch machen die fetten in den Molken zurückgebliebenen Theile sie hinlänglich nährend; übrigens besitzen sie alle Kräfte der Milch. Schaafmilch giebt viele und zarte Butter, vielen zähen Käse, ist folglich nährender, aber auch schwerverdaulicher. Ziegenmilch ist fetter als Esels- und Pferdemilch, enthält weniger Käsetheile als jene, ist dünner als Kuhmilch, und die Molken enthalten nach der Schaafmilch die wenigsten Oehltheile. Weil die Ziegen gern zusammenziehende Kräuter fressen, so hält man ihre Milch für stärkender als andre; so wie sie im Mutterweh zuweilen mit dem glücklichsten Erfolg gebraucht worden ist. Die Eselsmilch wird vorzüglich Schwindsüchtigen angerathen, und ist sehr wässerigt.

Jede Milch besteht aus käsigten, öhligten und wässerigten Theilen, und eine gute angemessene Mischung derselben giebt auch eine gesunde Milch. Nicht immer aber ist diese verhältnißmäßige Mischung vorhanden, oft haben die beiden erstern das Uebergewicht über letztere; und dann giebt sie wol starke, aber schwerverdauliche Nahrung. Uebertrifft letztere die ersten beiden, so ist sie leicht zu verdauen, aber wenig nährend. Das findet besonders bey der Eselsmilch statt, welche mehr harn- und stuhltreibend, und blutreinigend ist. Schaaf- und Kuhmilch nährt am stärksten, ist aber auch am schwersten zu verdauen. Menschen- und Ziegenmilch hält das Mittel zwischen beiden.

Vermöge der Wärme und der mechanischen Verarbeitung des Magens und der Magensäure, gerinnt die Milch in jedem Magen *). Der käsigte Theil wird durch die Zumischung der seifenartigen Verdauungssäfte aufgelöst, verdünnt, und zur Verwandlung in wahren Milchsaft fähig gemacht. Einer-

*) Vorlesungen 3 Th. 137 — 142.

nerley ist es im Grunde, ob man Rahm, Käse, und Molken nach einander, oder gemeinschaftlich in der Masse der Milch zu sich nimmt; im ersten Falle geschieht die Scheidung außerhalb, im letztern innerhalb des Magens.

Dem ungeachtet ist es undienlich, saure Sachen zugleich mit der Milch zu genießen, welches Gährung und Verderbniß macht; da hingegen die natürliche Gerinnung nur Scheidung des Bestandtheils, nicht Uebergang dieses milden Safts in die saure Verderbniß ist, und durch die seifenähnlichen Verdauungssäfte diese Verderbniß ohngeachtet der Scheidung der Milch, d. i. ohngeachtet ihrer Gerinnung, verhütet wird.

Indessen kann die Milch nicht in allen Fällen für Schwächliche eine dienliche Nahrung seyn, und unter gewissen Umständen wird sie sehr schädlich. Hypochondristen, welche mit vieler Säure geplagt sind, bekommt sie nicht gut, und macht Magenkrampf, Colik, Sodbrennen und Durchfall. Fieberkranke, welche bey ihren schwachen Verdauungskräften nicht genährt werden dürfen, und bey deren widernatürlicher Hitze die Milch gar zu leicht eine ranzige Beschaffenheit annehmen könnte, müssen sie ganz meiden. Vollblütigen, phlegmatischen, fetten Leuten ist sie ebenfalls nicht zuträglich. Ihr Fett hindert oft die Dauung, und der käsigte Theil beschwert den Magen. Besser sind in vielen Fällen die **Molken**. Auch mit Fleischspeisen verträgt sie sich nicht wohl.

Dennoch bleibt die Milch ein vortreffliches Nahrungsmittel, das nur dann, wenn man viele andre Dinge zugleich mit genießt, starke Verdauungskräfte fordert. Hingegen haben äußerst schwächliche Personen sich wohl befunden und zum Theil geheilt, wenn sie sich blos an die Milch hielten, und auf alle andre

Speisen Verzicht thaten. Man sieht es an säugenden Kindern, die bey aller Neigung zur Säure und zum Schleim, nur dann Beschwerden davon haben, wenn sie Brey u. dgl. dazu bekommen. Die Milch giebt viel gutes, leichtes, mildes Blut, und ist frey von allem Reizenden. — Zucker und Salz sind schickliche Gewürze zur Milch.

Der Rahm ist äußerst nahrhaft, aber für sitzende Stände zu fett und schwerverdaulich.

Die Butter hat alle gute und schlimme Eigenschaften des Oehls. Verdirbt leicht, und um so mehr, je weniger sie von der sogenannten Buttermilch befreyt worden ist. Butterbrod erfordert starke geübte Verdauungskräfte. Hitzigen, gallenreichen Personen, unreinen Mägen, ist sie am meisten nachtheilig. Ihre Güte bezeichnet recht fetter Glanz, gelbe Farbe, angenehmer Geruch, süßer lieblicher Geschmack.

Buttermilch ist eine Art Molken, welche aber mehr Fetttheile bey sich führt. Frisch getrunken, ist sie erquickend und kühlend. Saure Milch ist die abgerahmte Milch, in der sich der Käse von dem Wasser freywillig geschieden hat, und säuerlich und erfrischend, wenn man sie ohne den geronnenen Käse speiset, welcher lieber ganz zu meiden ist.

Käse wird aus den zähen Theilen der Milch gemacht, welche bey der Gerinnung zu Boden fallen, und welchen man den molkigten Theil ganz ausgepreßt hat. Die beiden Hauptgattungen sind harter und weicher Käse. Aller Käse ist schwerverdaulich, und der allerzäheste und gröbste Theil der Milch, welchen blos arbeitsame gesunde Leute vertragen können. Andern beschwert er den Magen, bringt einen dicken scharfen Nahrungssaft ins Blut, verhärtet und häuft sich in schwachen Mägen zu einem harten erdigten Klumpen an. Schon frisch macht er böse Säfte, al-

ter Käse wird gar faul. Zu stark gesalzen, erlangt er mit dem Alter eine schädlich reizende Schärfe. Der grüne Schweizerkäse, der mit dem Pulver von wildem Steinklee vermischt wird, ist noch der einzige, der allenfalls mäßig genossen werden könnte.

10. Die Vögel, weil sie in der obern, folglich reinern und gesündern Luft sich bewegen, haben einen sehr ausgearbeiteten und gesunden Nahrungssaft; ihrer beständigen Bewegung wegen aber hat alles Geflügel ein trockneres Fleisch, folglich weniger Nahrungssaft, als die zahmen vierfüßigen Thiere; daher man das junge Geflügel vorzieht. Bey dieser trocknen Nahrung sind einige Theile minder heilsam, als andre; die Flügel sind bey denen, welche immer fliegen, am trockensten, die Schenkel bey denen, welche viel gehen; die Brust ist also bey allen das Beste. Alte Vögel haben zähes Fleisch. Körner- und Beerenfressende sind denen vorzuziehen, welche von Insecten leben, und diese wieder besser, als die Fischfressenden. Aasfressende kommen nicht auf unsre Tische; doch werden unter den fleischfressenden noch die Enten gegessen, die aber wegen der Schärfe ihres Fleisches, und der Neigung ihrer Säfte zur Fäulniß weniger gesund als andre Vögel zu essen sind. Wasservögel geben eine weniger gute Nahrung, und überhaupt sind im Frühjahr die Vögel minder eßbar, theils weil die meisten Arten sich dann begatten, theils die, welche zu wandern gewohnt sind, von ihrer langen Reise mager und abgezehrt zu uns kommen. Auch sind die, welche in Höfen oder Ställen wohlgefüttert werden, (Jedoch ist zu merken, daß die meisten Vögel, welche man aus ihrem natürlichen Zustande der Wildheit in die Gefangenschaft bringt und mästet, z. B. Rebhühner, Kramsvögel u. a. da sehr viel von ihrem eigenthümlichen Wohlgeschmack verlieren, so wie dies auch mit den vierfüßigen wil-

den Thieren der Fall ist. S.) besser als jene, die selbst für ihre Nahrung sorgen müssen. Die alten Vögel braucht man zu Brühen, oder siedet sie in verkleisterten Töpfen, wo sie in ihren eignen Dämpfen einige Stunden lang eingeweicht werden. Die kleinen Vögel bäckt man, die übrigen werden gebraten; gekocht sollten sie gar nicht werden.

Von den Körner- oder Beerenfressenden Vögeln kommen die Lerche, Wachtel, Taube, alle Arten Kramsvögel, Sperlinge, Haus-, Feld-, Haselhühner, der Fasan, Auerhahn, Birkhahn, die Gans, die Trappgans auf unsere Tische, und geben alle eine gute Nahrung, bis auf das Gänsefleisch; denn die Gans hat ein schlechtes Fleisch, und muß zudem noch sehr stark gemästet werden; man setzt sie in ein enges Behältniß, wo sie gar keine Bewegung haben; ihr Fett ist beynahe ganz unverdaulich. Ihr Fleisch verschlimmert Wunden und Geschwüre, welchen man es sogleich ansehen kann, wenn der Kranke Gänsefleisch gegessen hat; auch denen ist es schädlich, welche zu Hautausschlägen (Eine Familie litt an einer Krätze, die schlechterdings allen Mitteln widerstand, bis der Arzt entdeckte, daß sie alle Sonntage einen Gänsebraten zu speisen, und die Woche hindurch von dem übriggebliebenen Fette zu zehren, gewohnt sey; und er dies verhinderte. (Ackermann.) Gleichwohl ist diese üble Gewohnheit in den untern Classen, zugleich mit ihrer eben genannten Folge sehr gemein. Die Gans, ein Leckerbissen des gemeinen Mannes, ist unter den Vögeln beynahe, was das Schwein unter den vierfüßigen Thieren ist, übertrifft es aber noch weit an Bössaftigkeit und Schädlichkeit. S.) oder entzündlichen Krankheiten geneigt sind. — Ein junges Huhn oder junger Hahn ist eine sehr heilsame Speise: seine vegetabilische Nahrung macht seinen Nahrungssaft nicht scharf, und die Weiße

seines Fleisches verräth dessen Güte; es ist sehr leicht zu verdauen, und bekommt zu Schleim geneigten Subjecten am besten. Der Kapaun ist eine der besten Speisen, ist noch in seinen jungen Jahren, hat einen starken und guten Nahrungssaft, sein Fett sogar ist leicht zu verdauen, sein Fleisch erhitzt nicht, und hat keinen Hang zur Fäulniß. Einen noch stärkern Nahrungssaft, der aber schwer zu verdauen ist, hat der calecutische Hahn; vorzüglich das Fett, die Schenkel und Flügel, welche sehr zähe sind, gehören hieher. Gemeiniglich füllt man bey diesen Vögeln die Brust aus, und hält dies für das beste; es ist aber am schwerverdaulichsten. Daß das Kapaunfleisch die Gicht, und das von Sperlingen die Fallsucht erzeuge, sind Vorurtheile.

Von den Vögeln, welche von Insecten leben, werden zuweilen die Bachstelze, Schwalbe, Kohlmeise, der Brachvogel, die große und kleine Wasserralle, der Wachtelkönig, der Strandläufer, Sandpfeifer, Rothreuter, Kibitz und Koppel gegessen; am meisten beliebt aber sind die Wald- und Wasserschnepfen und die Staare. (Haben aber insgesamt ein hartes, schwarzes, trocknes, schwerverdauliches, schlechtschmeckendes Fleisch. S.)

Von den fischfressenden Vögeln ißt man zuweilen den Reiher, die Rohrdommel, den Taucher, die Meerschwalbe, besonders aber das schwarze und das braune Wasserhuhn, die Winterhalbente, die Krichente, und die ordentlichen Enten. Alle diese Vögel schmecken theils nach Fischen, theils geben sie eine schlechte Nahrung. Die Enten sind ein wenig besser als die Gänse; man macht sie nicht so fett, oder läßt sie wenigstens mehr dabey herumlaufen; nur muß man sie nicht in Moräste gehen und das faule Wasser einschlucken lassen.

Nach der Milch ist kein Nahrungsmittel so einfach als die Vogeleyer, unter denen die Hühnereyer den Vorzug an Nahrhaftigkeit, Wohlgeschmack und Leichtverdaulichkeit haben. Das Eyweiß kommt mit dem klebrigten Blutwasser überein, wird bey mäßiger Wärme aufgelöst, und in der Hitze hart, zähe, trocken und unauflösbar. Es soll daher nicht in heißem Wasser, wo es zu Fäden wird, sondern in lauem Wasser zerlassen werden. Auflösbarer ist der Eydotter, enthält viel Oehl, und nährt überaus stark, hat aber einen großen Hang zur Fäulniß: das Ey muß daher frisch gegessen werden. Wer einen schwachen Magen hat, muß nichts leicht in Verderbniß übergehendes speisen, folglich auch keine Eyer, weil sie leicht faulen; für einen hingegen, der nicht gar zu schlecht verdaut, ist ein frisches weichgekochtes Ey mit Salz und trocknem Brod, eine sehr leichte, schickliche, zugleich sehr nahrhafte Speise. Gesetzte Eyer, Rühreyer, Eyerkuchen, Eyerkäse, Eyerwürste sind insgesamt schwerverdaulich, bössaftig und ungesund. — (Ehe man die Eyer gebraucht, muß man wohl untersuchen, ob sie noch gut sind, oder einen faulen Geruch haben; im letztern Falle sind sie wegzuwerfen, indem Beyspiele vorhanden sind, daß Personen auf den Genuß fauler Eyer das Faulfieber bekommen haben *).)

11. Die Fische haben zwar ein zartes nach Beschaffenheit leichter oder schwerer verdauliches Fleisch, geben aber im Ganzen nur geringe, leicht verschwindende, wenig stärkende Nahrung; sind daher den Fleischspeisen nachzusetzen, faulen am allerleichtesten, und müssen deshalb von Fieberkranken und von schweren Krankheiten Genesenden gemieden werden. Noch unverdaulicher, unauflöslicher und leicht ranzig werdend ist ihr Fett. Ihrer schlechten Beschaffenheit wegen

*) Kühn 65.

gen ist keine Ueberfüllung schädlicher, als die von Fischen. Mit sauren, der Fäulniß widerstehenden Brühen, sind sie, zumal im Sommer, genießbarer. Am vorzüglichsten wegen des wenigen Fetts ist der Kopf und Schwanz, nicht aber der Bauch. Fische von weichem sind eher als von hartem zähen Fleische zu verdauen; weiche und breyartige, wie der Aal, sind theils schleimigt, theils zäh, folglich schwerverdaulich. Mehr oder weniger heilsam sind sie nach Maaßgabe ihres Aufenthalts. Die in stehenden Wassern leben, sind überhaupt weniger gesund, als die Flußfische, welche stärker bewegt werden; denn das Wasser fault leicht, und sie fressen immer die faulen Theile desselben, weil sie sich im Schlamme aufhalten; da hingegen die Schmerlinge, Forellen, Hechte ein gesünderes Fleisch haben. Allein die nämliche Gattung von Fischen ist auch nach ihrer verschiedenen Nahrung verschieden, Fische in Flüssen in der Nähe großer Städte (in Stadtgräben) sind, weil sie eine Menge Unflath aufnehmen, weniger gut als andre. Fette Fische sind angenehmer zu essen, aber die Verdauung beschwerlicher. Die Seefische sind fast unter allen die besten, ihr Fleisch ist angenehmer, gesünder, und wegen des eindringenden Meersalzes weniger der Verderbniß ausgesetzt, und minder schleimig. Nur kann man sie auf dem festen Lande selten frisch haben, und eingesalzen haben sie die Eigenschaften des gesalzenen Fleisches, folglich auch dessen Nachtheile.

Die eßbaren Flußfische sind der Stör, **Brachsen**, alter **Hecht**, **Bärsch**, **Kaulbärsch**, **Salm**, alle schwerverdaulich; viel leichtverdaulicher und nährender sind der **Mayfisch**, die **Barbe**, **Bleye**, **Weißfische**, junge **Hechte**, **Asche** und **Forellen**.

Die sich im Schlamme aufhaltenden Fische, die gegessen werden, sind der **Aal**, **Stichling**, **Gründ**-

 ling,

ling, die Karpfe, Kresse, die Steinsaugerarten, Aalraupe und Schleye, deren Fett, schlechte Nahrung und unreiner Aufenthalt sie aber schwerverdaulich und ungesund macht.

Von den Seefischen werden der Stockfisch, Schellfisch, die Sardelle und der Hering gegessen.

Aus besonderm Appetite speist man von Amphibien die Froschschenkel, von den Insecten die Krebse, von den Schaalwürmern die Schnecken, Muscheln, Austern.

Der Hecht und die Forelle sind die gesundesten Fische, der erste hat ein blätteriges festes Fleisch, muß aber jung gegessen werden, letztere hat ein mürbes, nicht sehr fettes, auch Kranken sogar nicht undienliches Fleisch. Frischer Schellfisch ist mürbe, blätterig, und belästigt den Magen nicht. Die Butte und Steinbutte sind bloßer Schleim, unverdaulich, und machen zähe Säfte. Der Aal ist ebenfalls sehr fett, breyartig, unverdaulich. Der Lachs schwerverdaulich, besonders das Stück unter dem Bauche, etwas besser das Rippenstück; geräuchert ist er noch schlechter und thranigter. Die Barbe ein schlechter Fisch. Alte und junge Karpfen taugen nichts; besser die vom mittlern Alter; nur das Bauchstück, welches allzufett ist, sollte nicht gegessen werden. Die Neunaugen sind zähe, schwerverdaulich, und nach Schlamme schmeckend, im März sind sie noch am besten, bevor sie laichen im April; eingesalzen, wie sie zu uns gebracht werden, sind sie noch weniger gesund. Mit ihnen kommt die Abart überein, welche man Bricke nennt. Frischer Hering ist leicht zu verdauen, und wegen des großen Antheils von Küchensalz, löst er den Schleim im Magen auf, reizt den Appetit, macht Durst, und fault nicht so leicht bey längerer Aufbewahrung. (Gleiche Eigenschaften, nur ein weit feineres Fleisch haben die Sardellen.)

12. Das

12. Das Fleisch der Krebse ist schwerverdaulich, und führt eine besondere Schärfe bey sich, welche zuweilen im Schlunde und beym Niederschlucken Schmerzen verursacht. Man hat Ausschläge, (Manche empfindliche Personen befinden sich von ihrem Genusse sehr übel, und bekommen nicht selten über den ganzen Körper einen nesselartigen, bald wieder verschwindenden Ausschlag. Sogar die zubereiteten Krebssteine, die man ehemals so häufig als Arzney brauchte, äußern zuweilen gleiche Wirkung, und sind aus dieser Ursache ein nicht ganz sicheres, überdem sehr entbehrliches Mittel. S.) Magenweh und Gliederschmerzen darauf erfolgen gesehen. Ihre Gallert ist nährend und lindernd. Die Austern ißt man frisch und alt, roh und gebraten; die ersten sind die besten; denn die alten sind meist schon ein wenig faul, und können bey häufigem Genusse leicht eine faule Disposition im Magen erhalten, welche durch Essig, Citrone oder sauren Wein verbessert wird. Beym Aufmachen findet man meist noch etwas Seewasser; sie sind leichtverdaulich, treiben den Stuhlgang, nähren aber nicht viel. Die Schnecken sind zart, leichtverdaulich, und wegen ihrer gallertartigen Beschaffenheit sehr nährend. Die **Muscheln** haben ein festeres Gewebe, sind deswegen nicht so leicht zu verdauen, wie die Austern *). (Die Seemuscheln sind eine harte, unverdauliche, und (wie man glaubt) nicht selten giftige Speise. Wenigstens sollten nie andere als in Essig eingemachte Muscheln gegessen werden **).)

d. Von vegetabilischen Speisen.

Dahin gehören **Getreide**, **Hülsenfrüchte**, **Gemüse**, **Wurzeln** und **Baumfrüchte**.

1. Alle

*) Cullen l. c. 163.
**) Unzer medicinisches Handbuch 1789. p. 565.

1. Alle Mehlspeisen sind wegen des vielen Schleims sehr nahrhaft, ihres Kleisters wegen aber schwer zu verdauen. Schwachen Mägen machen sie Schleim, verstopfen die Eingeweide, halten den Stuhlgang an. Das Mehl, vermöge seines Schleims, nährt nicht allein, sondern mildert, erweicht und wickelt die Schärfe ein. Weil es durch die Wärme sauer wird, so kühlt es, und widersteht, nach der Erfahrung, der Fäulniß vortrefflich. Der zähen kleisterartigen Materie der Mehlspeisen kann durch die Gährung vermöge der ausgetriebenen fixen Luft und der innigen Vermischung aller Theile, wodurch sie locker werden, und durch das Backen leicht abgeholfen werden. Das neugebackne Brod enthält immer noch viel klebrigtes, schwerverdauliches, (Noch in viel höherm Grade ungesund, und durchaus zu meiden, ist alles noch warm aus dem Ofen kommendes Backwerk, welches von Unverständigen oft so gierig und in ungeheurer Menge verschlungen wird. Es enthält eine unbeschreibliche Menge Luft, welche den Magen ausdehnt, die entsetzlichsten und gefährlichsten Windcoliken, unüberwindliche Leibesverstopfungen verursacht, wovon nicht selten der Magen oder die Därme zerplatzen, und unvermeidlicher quaalvoller Tod entsteht. S.) durch das Liegen wird es trockner, zerreiblicher und leichtverdaulicher. Dasselbe geschieht durch nochmaliges Backen. Ein guter alter Zwieback ist eine dienliche, nur etwas die Leibesöffnung anhaltende Nahrung. Längstgebacknes Brod ist in aller Absicht das beste. Um so besser ist es, je weißer und leichter es ist, und je mehr Löcher (Augen) es hat, welche von der Luft zurückgeblieben sind, nachdem sie durch die Wärme und Gährung ausgetrieben worden. Frisches Brod und Semmel erfordert einen starken Magen, weil sie noch nicht alle Feuchtigkeit verlohren und noch viel klebrigtes an sich haben, und letztere

tere schadet um soviel mehr, weil das Weizenmehl an sich schon viel klebriger und zäher ist, als das Roggenmehl. Mit viel Butter und mit Käse belegt, giebt es eine unauflösliche Masse. Die äußere Fläche des Brodts, welche durch die größere Hitze des Ofens trockner und gefärbter geworden ist, ist am leichtesten zu verdauen, enthält das Empyreumatische des Getreides, welches durch das Feuer aus dem Mehle getrieben wird, befördert mehr die Leibesöffnung, erhitzt aber zugleich mehr, und nährt weniger als die Krume. Große Verschiedenheit beym Brodte macht theils die Getreideart, theils das Alter des Mehls, (wobey zu merken ist, daß, je neuer es ist, je schwerer ihm seine Zähigkeit zu benehmen sey,) theils das verschiedene Verhältniß, nach dem die Mühle die Kleye geschieden hat, oder nachdem das Mehl mehr oder weniger von einem allzuweichen Mühlsteine verunreinigt worden ist, was sehr üble Folgen hat; (Der Sand vom Mühlsteine im Mehl belästigt theils den Magen ungemein, theils ist er auch den Zähnen sehr gefährlich, wenn mit einiger Kraft darauf gebissen wird; ist daher ein sehr wichtiger Gegenstand einer sorgsamen Policey. S.) theils die verschiedene Gährung und Backung, die Verschiedenheit des Wassers, womit das Mehl geknetet wird, und die verschiedenen Substanzen, die dazu genommen werden. Ein ausgetrocknetes Brod läßt sich im Wasser leicht auflösen, ohne es schleimig zu machen; ist daher auch für Schwache, so wie für jedes Alter und Temperament, die beste Nahrung. Dicke Mehlbreye, womit man unvernünftigerweise die kleinsten Kinder nährt, sind wegen ihrer Zähigkeit und des vielen Schleims nicht zu verdauen, obgleich starken Leuten bey lebhafter Verdauungskraft und bey starker Bewegung dieses Mehl eine dauerhafte Nahrung geben könnte. Mehlnudeln sind bey Kranken

sehr

sehr übel angewendet. Ein Backwerk, welches sich in Kügelchen rollen läßt, ist schwer zu verdauen, und um so schwerer, je mehr Fett ihm beygemischt wird. Alles Kuchenwerk, was nicht gegohren hat, sondern teigig ist, (oder, wie man sagt, sitzen geblieben, (Geblättertes Backwerk enthält fast immer in den untern Schichten viel unausgebacknen fetten Teig, der zwar den Gaumen reizt, aber höchst unverdaulich ist. (S. auch alles Butter- und Fettgebackene, Butterbrezeln, Pfannenkuchen, machen schwachen Mägen Colik, ranziges Aufstoßen und andre Beschwerden. Alle Arten von Breyen, Mußen, Kuchen, Fladen, Hippen, Pasteten, Napfkuchen u. dgl. sind nach dem verschiedenen Getreide, den beygemischten Substanzen und den verschiedenen Wärmegraden, die man ihnen gegeben hat, zu beurtheilen *). Brod und Semmel werden aus Gewohnheit bey andern Speisen mitgegessen, könnten aber bey Pflanzenspeisen entbehrt werden; nothwendiger ist der Brodgenuß bey Speisen, die in kleiner Masse sehr viel nahrhafte Theile enthalten, um dem Magen die nöthige Spannung zu geben; bey bloßer Fleischnahrung verhütet es auch den außerdem davon entstehenden Ekel und die Neigung zur Fäulniß. Unverdauliche Speisen werden durch den Zusatz von frischem Brodte noch unverdaulicher gemacht **). Das weiße frischgebackene Brod, welches reiche Leute zu essen pflegen, ist eine von den Ursachen ihrer schlechten Verdauung, und ihrer schwarzen und schwachen Zähne. Landleute hingegen, die ein hartes, grobes, festes Brod essen, haben festes Zahnfleisch, und dabey starke

*) W. Falconer Bemerkungen über das diätetische Verhalten in kränklichen Umständen, a. d. Engl. Leipz. 1791. p. 46.

**) Vorlesungen über den menschlichen Körper, 3 Th. 134.

starke weiße Zähne. Weizenbrod gehörte eigentlich für Leute, die sich stark bewegen; Brod mit Kleye vermischt, oder westphälischer Pumpernikel, wenn er einige Tage alt ist, mehr für sitzende Stände, weil er leichter zu verdauen und minder zäh ist, als ersteres. Grobes und hartes mit Kleyen stark vermischtes Brod, unterhält mehr die Leibesöffnung, nährt aber weniger.

2. Alle Hülsenfrüchte, z. B. trockne Bohnen, Erbsen, Linsen u. s. w. haben einen festen Leim, geben sehr reichliche und starke Nahrung, die nur ein starker Magen überwältigen kann. Ihr Gehalt von erdigten Theilen ist sehr beträchtlich, sie lassen daher viel Unrath in den Gedärmen zurück. Ihr Mehl ist schwerer zu verdauen, als das vom Getreide, enthält auch mehr fixe Luft; daher sie, wenn nicht starke Bewegung die Milch- und Blutgefäße in Thätigkeit setzt, stark blähen, (Man muß aber deshalb nicht glauben, als ob gute Nahrungsmittel gar keine Luft enthalten müßten; sie ist vielmehr ein Erforderniß der Verdauung *).) den Leib verstopfen, und ihr roher Nahrungssaft dem Geblüt allerley Schärfe mittheilt. Ein jeder, dem sie sonst gut zu bekommen scheinen, wird doch nach ihrem Genusse eine große Aufgedunsenheit und Trägheit bemerken. Aehnliche Wirkungen haben die Schoten, und sind daher, zu Anfange der Mahlzeit genossen, sehr nachtheilig. Uebrigens ist es besser, die Hülsenfrüchte in ihren Schaalen zu lassen, als sie durchzuschlagen, indem erstere die Zermalmung befördern und sogar den Uebergang zur Säure hindern, da sie hingegen durchgeschlagen leicht in saure Gährung übergehen, und Blähungen, Magendrücken, oder ein unerträgliches Sodbrennen machen **).

8. Eine

*) Vorlesungen 3ter Th. 148.

**) Vorles. 3ter Th. 149.

3. Eine starke blähende Kraft besitzen alle Gemüse, die indessen durch den Beysatz eines schicklichen Gewürzes verbessert werden kann. Sie enthalten wenig Nährendes, und desto mehr Wäßriges, dienen zur Anfüllung und Beschäfftigung des Magens, widerstehen der Fäulniß, und können daher im Sommer häufig genossen werden; sie sind ferner erweichend, eröffnend, seifenartig, folglich auflösend, und unterhalten den Stuhlgang. Wegen ihrer vielen Feuchtigkeit dienen sie dürren und trocknen Personen, und solchen, die durch den Schweiß viel Flüssiges verlieren, **Erhitzungen** und **Wallungen** im **Blute** haben, wovon die **Hitzblattern** ein sicheres Kennzeichen sind, wobey kein Fleisch zuträglich ist; sie erleichtern die Ausdünstung der Haut, den Harnabgang und alle Abführungen des Körpers, sind daher kühlend. Nährend sind sie nach dem Verhältnisse des Schleims, den sie bey sich führen, welcher aber sehr verdünnt sich in ihnen befindet, so daß die Nahrung, die sie geben, überhaupt nur sehr gering ist. Ferner unterscheiden sie sich nach den verschiedenen erdigten, scharfen, oder Lufttheilen, die sie enthalten, in Absicht der Nahrung sowohl, als der Wirkung auf die ersten Wege. Durch das Kochen werden sie weicher, verlieren viele Lufttheile, und sind dadurch leichter zu verdauen. (Dem widerspricht jedoch Zückert.) Sehr übel ist der Gebrauch, sie mit Wasser zu kochen, dieses Wasser wegzuschütten, und dann aufs neue welches zuzugießen, womit man die besten und kräftigsten Theile des Gemüses wegschüttet. Man würzt die Gemüse theils zur Verbesserung des Geschmacks, theils zur Erleichterung der Verdauung. Auch wenn man sie roh ißt, setzt man aus beiden Ursachen Essig, Salz, Pfeffer hinzu *).

a) Sa-

*) **Mönch** Arzneymittellehre, 2te Aufl. 1792. p. 23.

a) Salat enthält vermöge seiner Zubereitung drey, die ganze Kraft des Magens aufbiethende Substanzen, das rohe Kraut, den Essig und das Oehl. Gebackene Gemüse haben fast keine von ihnen selbst herrührende Wirkung mehr, und verursachen wegen des angebrannten Oehls, leicht Schärfe *).

b) Der Spinat, ein Lieblingsgericht vieler, giebt gar keine Nahrung, geht unverdaut wieder ab, und weil er gewöhnlich mit reichlicher Butter zugerichtet wird, schwächt er gern die ersten Wege, und macht losen Stuhlgang, ist daher keine Speise für schwache Personen. (Der Spinat enthält zugleich eine scharfe Säure, wovon die Zähne als wie von Vitriolsäure stumpf werden, und kann also solchen, die daran schon Ueberfluß haben, empfindliche Beschwerden verursachen. S.)

c) Braunkohl ist die unverdaulichste Gemüsart, zumal mit Castanien und Speck gekocht, mehr erhitzend als kühlend, sehr blähend, oft purgirend, und enthält nichts Nahrhaftes. Kühlender, weniger blähend und leichtverdaulich sind die jungen Sprößlein vom Blumenkohl; am schwersten sind die Kohlrabi. Was vom Kohle gesagt worden ist, gilt auch von der Melde, dem Salat u. a. m. wenn sie gekocht und abgemacht gegessen werden.

d) Der Weißkohl hat vortreffliche Eigenschaften, ist weniger blähend als der Kohl, sehr wäßrig, daher harntreibend und zuweilen laxirend. Alle Arten von Kraut blähen mehr oder weniger, je verdaulicher sie sind, je weniger sie in den ersten Wegen liegen bleiben, und zur Fäulniß geneigt sind.

Der Weißkohl und dessen Strunk, wenn er gehobelt oder gestampft, nachher gewürzt und eingesalzen worden ist, giebt den sogenannten Sauerkohl oder

*) Vorles. 3ter Th. p. 146.

oder Sauerkraut, welches durch das beygemischte Salz und die verdünnende, viel Luft austreibende Gährung, viel leichter zu verdauen wird. Das Sauerkraut wirkt sehr auf die zweyten Wege, erhält sich überaus gut, ist eins der besten fäulnißwidrigen Mittel, das auf Seereisen, bey zu befürchtendem Scharbock herrliche Dienste leistet. Es ist das beste Mittel zur Verhütung der Ruhr, der Faul- und Fleckfieber, auch sogar ein Heilmittel: bey vielen wirkt es laxirend.

e) Der **Lattich** (sogenannte Salat) enthält viel Salpetertheile, ist sehr kühlend, und daher Abends für diejenigen gut, welche wegen gar zu großer Wärme und Wallung des Bluts nicht schlafen können. Schwerverdaulich macht ihn der reichliche Zusatz von Oehl; will man ihn fett essen, so ist es besser Zucker zuzusetzen, welcher das Oehl auflöst, oder ein Eydotter beyzumischen. Schickliche Salatingredienzien sind **Kresse**, **Rübenkörbel**, **Brunnenkresse**, **Löffelkraut**, die, besonders mit andern mehr kühlenden Salatkräutern versetzt, eine blutreinigende, harntreibende, erwärmende Kraft haben, und besonders im Frühling auf die im Winter geführte Diät der Gesundheit zuträglich sind *).

f) Die eßbaren Wurzeln sind entweder mild oder scharfschmeckend. Die ersten nähren weit mehr, blähen weniger, und geben eine gute Nahrung, (obgleich sie weder so nährend noch leichtverdaulich sind, als Fleischspeisen,) letztere blähen mehr, nähren weniger, und haben eigentlich arzneyische Kräfte, als **Rettig**, **Meerrettig**, **Radieschen**, **Zwiebelarten** u. dgl.

g) Speisen, zu denen ein natürlicher Appetit auffordert, sind immer auch unserer Natur angemessen. Von dieser Art sind die **Kartoffeln**, die bey der

*) Vorles. 3 Th. 156.

der einfachsten Zubereitung, ohne künstlichen Beysatz, fast allen Personen, zumal Kindern, eine angenehme Speise gewähren. Sie sind eins der leichtesten Nahrungsmittel, welches weder Schleim noch Blähungen macht, und nur durch übermäßigen Genuß schaden kann. Als eine trockne Speise aber verlangen sie ein gehöriges Maaß von Getränke, damit sie nicht Verstopfung machen, da sie viel erdigte Theile enthalten und viel Koth abscheiden. Sie geben eine vortreffliche Nahrung, wie man an den Landleuten bemerkt, deren vorzüglichste Kost sie sind, und an den Thieren, welche man mit ihnen mästet *). Ihre Leichtverdaulichkeit beweiset die Schnelligkeit, mit der ihr Nahrungssaft ins Blut übergeht, indem man bemerkt, daß arbeitende Personen auf ihren Genuß eher als nach andern Speisen wieder Eßlust bekommen. Den Vorwurf, daß sie einen dicken, erdigten Nahrungssaft, folglich ein dickes, schleimigtes Blut gäben, und als ein narkotisches Gewächs die Seelenkräfte abstumpften, widerlegt die Erfahrung hinlänglich, und nur da kann diese Folge stattfinden, wo sie bey Mangel der Bewegung zu häufig genossen werden, in welchem Fall auch andre Speisen nicht besser anschlagen *). (Einige schreiben ihnen auch eine die Geschlechtslust reizende Kraft zu **).) Die mehlichten sind leichter zu verdauen, als die schwerern gallertartigen. Das künstlich aus ihnen bereitete Mehl schickt sich besser als jedes andere, zu allen Speisen, welche aus Mehl bereitet werden ***).

h) **Mohrrüben** sind stark blähend, und daher nicht passend für schwache zur Säure geneigte Subjecte, denen sie auch wol unverdaut abzugehen pflegen.

*) Moench Arznenmitellehre p. 23. Vorles. über d. M. K. 3. Th. 103.
**) Moench Arzneym. 23.
***) Vorles. 150.

gen. Uebrigens enthalten sie einen guten, häufigen Nahrungssaft, wirken zugleich stark auf die Nieren, und sind dabey wurmtreibend.

i) Alle über oder unter der Erde wachsende Rübenarten sind nährend, aber stark blähend und schwerverdaulich, und um desto mehr, je älter sie sind. Weniger blähend und noch nährender sind die Steckrüben.

k) Die Sellerie=, Spargel=, Petersilien=, Zucker=, Hafer=, Scorzonerwurzeln enthalten mehr reizende, würzhafte, als nährende Kräfte, treiben den Urin, reizen mithin auch den Geschlechtstrieb einigermaaßen, beschweren übrigens nicht, wenn sie gekocht sind, außer daß sie viel Winde erzeugen. Die Zuckerwurzeln, die sich kaum kochen lassen, ohne zu zergehen, und viel Süßigkeit bey sich führen, sind eine angenehme und gute Speise, die Haferwurzel ist zart, seifenartig, süß. Die Scorzonerwurzel hat gleiche Wirkungen.

l) Die Zwiebeln, der Knoblauch und Schnittlauch reizen, helfen der Verdauung, machen offnen Leib, treiben Winde, lösen den Schleim auf, dienen in Krankheiten, die von dessen Ueberflusse herrühren, erhöhen den Geschmack der Speisen, befördern ihre Auflösung, und sind also nur als Gewürz und als Arzney zu brauchen. (Dienen folglich nur solchen Mägen, die einen Reiz dieser Art brauchen, und vertragen können, gar nicht aber sehr hitzigen, empfindlichen, reizbaren Temperamenten, obwohl sie von ganzen Nationen sehr häufig genossen werden, und bey diesen ihre Durchdringlichkeit und Flüchtigkeit durch einen den Ausdünstungen und dem Athem mitgetheilten, beschwerlichen Geruch beweisen.)

m) Radieschen, Rettig, Meerrettig sind nur als Arzney anzusehen, lösen vorzüglich den Schleim, erzeugen und treiben Winde. (Nur starken und nicht

sehr

sehr reizbaren Mägen sind solche Mittel zuträglich, die durch ihre eigene häufige Luft die in den Därmen vorhandene Luft in Bewegung setzen und durch die Winde fortschaffen. Wo es an hinlänglicher Spannkraft der Därme fehlt, vermehren sie die Blähungen bis zum höchsten und beschwerlichsten Grade. S.) Die Radieschen sind leichter als Rettige zu verdauen, ziehen alle Nahrungssäfte nach den Magen, und erwecken Appetit, daher sie eigentlich vor der Mahlzeit gegessen werden sollten. Alte Rettige sind ganz unverdaulich. Alle drey verursachen aber gleich den Zwiebelarten einen beschwerlichen Geruch aus dem Munde.

n) Das Obst hat in seinen Bestandtheilen eine wahre Seife, von der man mit Recht stark auflösende reinigende Kräfte erwarten kann, und ist um so nützlicher, da es zu einer Zeit reift, wo der Körper der Sommerhitze ausgesetzt ist, und das Blut leicht eine dicke entzündliche Beschaffenheit annimmt, und bis in den Herbst dauert, damit die zur Sommerszeit gesammelten dicken melancholischen Unreinigkeiten durch dessen Gebrauch aufgelöst, und durch seine gelind abführende Kraft ausgetrieben werden können. Die Säure, welche in den meisten Arten enthalten ist, stillt eben sowol den Durst, als sie der Fäulniß widersteht *). In schwachen mit Säure und Schleim angefüllten Magen geräth es zwar leicht in Gährung und macht Blähungen, welche Unbequemlichkeiten indessen durch Mäßigkeit vermieden werden können, besonders wenn Schwache es abgekocht speisen. Je saftiger es ist, je mehr Blähungen erzeugt es, das fleischigte Obst weniger. Saftiges, kühlendes und wäßriges Obst erfordert inzwischen gute Verdauungskräfte, um die Gährung und die daraus entstehenden Blähungen und Durchfälle zu verhindern: ein Glas alten

*) Vorles. 3 Th. 147. und 148.

Weins ist dabey nützlich. Doch ist der Durchfall von reifem Obst, im Sommer, wo alles zur Fäulniß neigt, oft sehr heilsam. Herbes Obst ist mehr Arzney als Nahrungsmittel, Gesuuden aber weniger schädlich, als man es beschuldigt. In hitzigen Krankheiten ist das Obst nicht schädlich, vielmehr ein treffliches Gegenmittel. Am zuträglichsten ist es bey schwerem schwarzen Blute, welches es verdünnt und in Bewegung setzt; wer aber zu wäßriges Blut hat, sollte es meiden. Obst mit Zucker oder Honig eingemacht, löset auf und nährt, blähet aber auch und macht Gährung. Mit Essig und Gewürzen eingemachtes Obst ist erhitzend und austrocknend. Mit Bier oder Milch vertragen es wenige. Am besten ißt man das Obst nüchtern, damit der Magen alle seine Kräfte darauf anwenden, die daraus entbundene Luft wegtreiben und es selbst vor seiner Gährung wegschaffen kann. Nicht allein durch das Kochen, sondern auch durch das Trocknen, werden die Fehler des frischen Obsts verbessert, so daß sie nachher ein jeder vertragen kann; es verliert seine überflüssige Feuchtigkeit und fixe Luft, wird nahrhafter, weil das Wäßrige verfliegt, und das Fleischigte zurückbleibt, kühlt aber deswegen auch nicht in der Maaße, wie das frische Obst.

na) Alle diese angeführten Wirkungen leisten die Kirschen, vortrefflich dienen sie im Scorbut, in faulen Fiebern, und als ein vorzügliches Mittel gegen die rothe Ruhr, verbessern das faule Blut, und lösen vermöge ihres seifenhaften honigartigen Safts kräftig die Verstopfungen der Eingeweide auf. Wer in dieser Absicht sie brauchen will, muß sie den ganzen Tag hindurch essen; früh aber bey noch leerem Magen wirken sie am besten. Auch die süßen Arten enthalten eine Säure, welche daher, je saftiger sie sind, schwachen Personen um so weniger zusagt, weil sie zu sehr reizt. Der Saft gährt leicht im Magen, erzeugt

erzeugt folglich Blähungen, Durchfall und Säure, um welcher Wirkung willen die, welche einen gallichten, verdorbnen Magen, fauligtes Aufstoßen und übeln Geruch aus dem Munde haben, sie in Menge essen sollten, um der Fäulniß abzuwehren. Man theilt die Kirschen in wäßrigt süße, wäßrigt saure und trockne fleischigte ein. Die spanischen Kirschen sind schwer zu verdauen, aber die nahrhaftesten unter allen. Die wäßricht süßen taugen nicht viel, ihr Saft gährt leicht, und macht daher viel eher Blähungen und Durchfall. Die wäßrigtsauren sind am besten, ihr Saft ist magenstärkend, blutreinigend und am wenigsten blähend. Getrocknete Kirschen sind in sehr vielen Krankheiten eine vortreffliche Speise. Als höchstschädlich zu bemerken ist das Verschlucken der Kerne von dieser Obstart, welche sich in den Därmen in Klumpen sammeln, durch den vorhandenen Schleim zusammengeküttet werden, und so die heftigsten Zufälle erregen.

nb) Die **Pflaumen** besitzen ebenfalls Arzneykräfte, indem sie sowohl nähren als verdünnen, getrocknet dienen sie sehr gut zur Beförderung der Leibesöffnung *). Ihre Menge und Wohlfeilheit verleitet aber oft zum Uebermaaße im Genusse derselben, und in Jahren, wo sie überflüssig ausfallen, bemerkt man nicht selten häufige Durchfälle, Coliken und andere Uebel des Magens und der Därme; wozu besonders die noch nicht ganz reifen Früchte und die größern und herbern Sorten derselben Gelegenheit geben können. Daß die sogenannten Spillinge und Marunken in dieser Absicht besonders gefährlich seyn, ist wenigstens sehr wahrscheinlich.

 nc) Die

*) Falconer Versuch über Erhaltung der Gesundheit des Landvolks, übersetzt von Michaelis aus dem Engl. 1793. S. 24.

nc) Die Pfirsichen enthalten viel Saft, geben zwar wenig Nahrung, aber erregen auch weniger Durchfälle. Mit Unrecht waren sonst diese so gesunden Früchte verdächtig, vielmehr dienen sie bey Verstopfungen und Gallenkrankheiten. Man verringert ihre guten Eigenschaften, wenn man mit Zucker, Wein, oder durchs Kochen ihre angedichteten Fehler verbessern will. Mit Branntwein eingemacht, und zum Nachtisch aufgestellt, sind sie nicht gut, und werden dadurch verhärtet. Auch ihre Kernen sind wegen ihrer Bitterkeit heilsam und reinigend.

nd) Die Aprikosen sind mehr mehligter Art, ihre angerühmte Nahrhaftigkeit wird aber nicht durch die Erfahrung bestätigt.

ne) Von den Birnen sind einige äußerst hart, zusammenziehend und schwerverdaulich, die saftigern hingegen haben einen seifenartigen, nahrungsvollen, leichtverdaulichen Saft, und gleichen in ihrer Wirkung den süßen Aepfeln, doch sollen sie die ersten Wege weniger erschlaffen. (Blähen aber merklich mehr als die vorgenannten Früchte, und die Winterbirnen, welche zu einer Zeit genossen werden, wo der Mägen mehr erwärmender als kühlender Speisen bedarf, erregen roh gegessen in schwachen Mägen oft die nämliche Empfindung als ein verschlucktes Stückchen Eis. S.)

nf) Die Aepfel gleichen in ihren allgemeinen Wirkungen den übrigen Früchten, und außer den Kräften, die ihr lieblicher Geruch äußert, haben sie noch lindernde Eigenschaften. Am meisten braucht man sie in Brustkrankheiten, die Spannungen zu heben, die Schärfe abzustumpfen und den dicken Schleim zu verdünnen. In welcher Absicht entweder das damit abgekochte Wasser (Holzäpfeldecoct ist ein gewöhnliches Getränk der Landleute vieler Gegenden, in hitzigen Krankheiten. S.) oder gebratne, oder in

Wasser

Wasser gekochte mit Zucker versüßte Aepfel angewendet werden. Zuweilen schneidet man auch das Kerngehäuse (Buzen, Nabel, Kröbsch,) heraus, legt an dessen Stelle ein Stückchen Kandelzucker hinein, und läßt den Apfel alsdann braten. Man kann die Aepfel füglich in gewürzhafte, säuerliche und wäßrige eintheilen; erstere, welche einen feinern Geruch haben, z. B. die Goldrenetten, (oder die so wohlschmeckenden Erdbeeräpfel, und Mönchspfirsichen,) sind die besten, enthalten nicht viel überflüssiges Wasser, erregen weniger Blähungen, vermöge ihres weinigten Gehalts; die andern sind zu hart, folglich dem Magen beschwerlicher, wie z. B. die Borstorfer, obgleich etwas nährender als erstere. Gedämpfte Borstorfer Aepfel sind leichtverdaulich und nährend. (Und der Kern besitzt eine sehr starke Bitterkeit. So wie in geringerm Grade alles Kernobst bittere Kerne enthält, die, wenn man sie mitspeisen wollte, ein natürliches Verbesserungsmittel des erschlaffenden und leicht gährenden Safts dieser Obstarten seyn würden (nur der Aprikosenkern hat fast gar keine Bitterkeit). Zuweilen bedient man sich fettiger Zusätze, z. B. der Butter in Aepfeltorten, welches wegen seiner der Gährung widerstehenden Eigenschaften gut, und nur schwachen Mägen nachtheilig ist *).

ng) Von den Quitten hat man 2 Abarten, die Aepfel- und die Birnquitte, wovon die letztere die beste ist, vorzüglich die portugiesische, deren Fleisch nichts körnigtes enthält. Sie sind ein gutes fäulnißwiderstehendes, und in dieser Absicht wol das beste Obst; enthalten Säure und viel Schleim. Stopfend sind sie gar nicht, es sey denn, daß ihr Fleisch zu steinigt, und dann gleich jedem andern Obste schwerverdaulich wäre. Man genießt sie gekocht, und mit

*) W. Cullen Arzneymittellehre 2te Aufl. a. d. Engl. von Consbruch 1790. p. 97.

Zucker versüßt, sie sind in rothen Ruhren wegen des Schleims eine gute Obstart *).

nh) In der Citrone, Pomeranze und Apfelsine sind drey Substanzen. Die äußere Schaale ist öhligt, stark zusammenziehend und erhitzend; die zweyte weiße Rinde ist ohne Geschmack und Wirksamkeit; der kühle, heilsame, die faulichte Auflösung des Bluts verhütende Saft ist die dritte. Der Citronsaft ist eine der stärksten Pflanzensäuren; milde und sehr heilsam ist der Pomeranzen- und Apfelsinensaft. Ersterer, der sehr seifenhaft ist, verdünnt die Säfte, eröffnet die Verstopfungen, unterstützt die Verdauung, reizt durch seine Säure den Appetit, löscht den Durst, kühlt das Geblüt, wehrt der Fäulniß, ist in bösartigen, hitzigen und Entzündungskrankheiten ein Hauptmittel, so wie beym Scharbock, bey Nierenkrankheiten, und gegen die übeln Folgen betäubender Pflanzengifte. (Dieser trefflichen Eigenschaften ungeachtet, könnte dennoch der Citronsaft durch den einheimischen sauren Saft der Berberizen (Berberis vulg. Linn.) in allen Fällen entbehrlich gemacht werden, sowol in der Küche, als in der Materia medica. S.) Das Mark der beiden andern gleicht den erstern, ist aber angenehmer, und in Brust-, Gallen-, Entzündungskrankheiten und im Scharbock sehr empfehlenswerth.

ni) Aehnlich dem Zitronsafte, aber minder wirksam sind die sauren Johannisbeeren, (und weil sie wegen ihrer Kleinheit mit der Haut gegessen werden müssen, so sind sie nicht so gesund als die Stachelbeeren, welche süßer sind, und ohne die Haut genossen werden können.) (Nur werden gemeiniglich die Körner mit verzehrt, die sehr gefährliche Verstopfungen machen können. Bey den Weintrauben findet dieselbe Bedenklichkeit statt. S.) Die schwarzen

*) Moench Arzneymittellehre 248.

zen Johannisbeeren wirken auf den Harn, die unreifen Stachelbeeren braucht man zu Würzung der Speisen, die zeitigen haben mit den Kirschen fast gleiche Wirkung *).

nk) Die 1) **Weintrauben** und 2) **Erdbeeren** sind vortreffliche, in ihren heilsamen Wirkungen die Kirschen wol noch übertreffende, Früchte; sind überaus auflösend, das beste Blutreinigungsmittel, ohne Entkräftung laxirend, und alle Ausleerungen befördernd. (Die **Weintrauben** sind aber dabey in hohem Grade blähend. **Erdbeeren** in Menge genossen, haben nach Erfahrung des berühmten **Linne'** sich als ein Verwahrungsmittel gegen den **Nierenstein** bewiesen. Die kleinen Körner, die sie enthalten, sollen indessen sich bey einigen in den Därmen angehäuft und zu hartnäckigen Verstopfungen (dem sogenannten Miserere) Anlaß gegeben haben. (Starke.) Mit bloßem Wasser und etwas Zucker versüßt, sind sie am gesündesten; als Hülfsmittel sind die gemeinen Walderdbeeren den großen gepfropften weit vorzuziehen. Mit Wein sind sie erhitzender. Mit fetter Milch eine ziemlich unschickliche Mischung. S.)

nl) Die **Gurken** ausgepreßt und ihres milden seifenartigen Safts beraubt, sind ganz unverdaulich. Ohne diese schlechte Zubereitung aber sind sie eine gesunde, gelind ausführende, kühlende, Schärfe einhüllende, Lungensüchtigen sehr nützliche Speise, deren Neigung zur Gährung und zum Durchfalle durch den Zusatz von Pfeffer und Wein abgeholfen werden kann. (Als Salat mit Oehl, Essig, Salz und Pfeffer, sind sie doch manchen schwachen Mägen ganz unerträglich, und verursachen häufiges Aufstoßen und Blähungen. Eine gute kühlende, und die genannten Tugenden besitzende Speise sind die eingemachten oder Salzgurken. S.)

nm) Viel

*) Cullen l. c. 95.

nm) Viel Aehnlichkeit mit erstern haben die **Melonen**, nur sind sie gewürzhafter, und in dem Maaße, da sie es sind, auch dem Magen zuträglicher, welche Absicht durch etwas Gewürz oder Wein noch befördert werden kann.

no) Die **Mandeln**, **Wallnüsse** oder **Haselnüsse** sind wegen des Oehls, das sie enthalten, und im Magen scharf und ranzig wird, und Sodbrennen macht, äußerst schwer zu verdauen, zumal wenn sie gekaut werden. Gallenreiche Personen dürfen sie gar nicht essen; widersinnig ist es, Fieberkranken **Mandel**milch zu geben. Diese sehr uneigentlich so genannte Milch enthält lauter öhligte, schwer auflösliche, den Magen verderbende, erhitzende, die Galle reizende Theile, welche sich sehr leicht von dem beygemischten Wasser scheiden. Sie verdirbt sehr schnell, und oft ehe sie in den Magen kommt; ist im mindesten nicht kühlend, und ihre nährende Eigenschaft ist bey Fiebern und in allen Krankheiten, die mit Schwäche der ersten Wege verbunden sind, höchst unschicklich angewendet *). Eigentlich sollte man diese Kerne gar nicht oder wenigstens frisch genießen, da man sie von der äußerst zusammenziehenden Schaale noch lostrennen kann, und sie noch mehr wäßrigte, leichter verdauliche Theile enthalten. Man muß sie fein kauen, denn jedes ganz niedergeschluckte Stück geht unverdaut wieder ab; und Salz dazu essen, damit sie zu einer mit den Säften mischbaren Seife werden. Ihre sehr nährende Kraft ersetzt ihre Nachtheile nicht. In reichlicher Menge genossen, bleiben sie im Magen liegen, können durch keine Arzneymittel weggebracht werden, und verursachen auf diese Art oft einen schnellen Tod. In geringer Menge veranlassen sie schweres Athemholen, Erbrechen, Darmkrankheiten,

*) Tode unterhaltender Arzt, 1. B.

ten, und, wie man bemerkt hat, sind Durchfälle in den Jahren sehr häufig, wo der Herbst an Nüssen ergiebig war *).

np) Pilze, Champignons, Morcheln, Trüffeln, welche von vielen als eine Leckerey genossen werden, sind dennoch ganz verwerflich, von sehr zäher lederartiger Substanz, schlechterdings unverdaulich, und gehen in eben der Gestalt wieder ab, wie sie genossen worden sind. Mehrere Arten derselben enthalten zugleich ein betäubendes oder scharfes Gift, und die unschädlichern sind nicht durch gewisse Kennzeichen zu unterscheiden. Der Essig ist bey ihnen, so wie bey den meisten Pflanzengiften, das Gegenmittel; Schwämme aber, in Essig angemacht, werden, wo möglich, durch diese Zubereitung noch lederhafter und geschmackloser. Champignons und andre Pilzarten in Butter gebraten, haben wegen des ranzigen Fetts noch eine schädliche Eigenschaft mehr.

B. Von den Getränken besonders.

a. In Ansehung der Quantität.

1. Das Trinken ist fast nöthiger als das Essen, indem es zur Verdauung und Auflösung der Speisen unumgänglich erfordert wird; und die, welche zu wenig trinken, (wie besonders vielsitzende Personen, zumal Frauenzimmer pflegen,) leiden an Verdauungsschwäche. Reichliches Trinken hindert die Verdickung des Bluts und die Verstopfung der kleinen Gefäße, führt die scharfen sich im Blut erzeugenden Theile aus, und befördert gewisse nöthige Absonderungen aus der Blutmasse, z. B. der Galle und des Magensafts.

2. Eigent=

*) Falconer c. 25.

2. Eigentlich soll man trinken, wenn man durstig ist, und aufhören, wenn der Durst gestillt ist; was aber selten geschiehet, da viele Getränke den Geschmack reizen, hingegen bloßes Wasser nie leicht über den Durst getrunken werden wird. Man muß mehr trinken als essen; denn das, was in den Körper gebracht wird, muß eben die Zubereitung haben, als das, was schon darin ist, und wir haben mehr flüssige als feste Theile, so wie auch mehr flüssige als feste Theile abgesondert werden *). Je mehr man ißt, je trockner die Speisen sind; desto mehr muß man trinken. Phlegmatische haben weniger Neigung zum Trinken, als Leute von feurigem Temperamente; arbeitsame müssen mehr trinken als vielsitzende; und im Sommer muß man mehr trinken, als im Winter, um den Verlust der Feuchtigkeiten zu ersetzen.

3. Kurz

*) Die Regel ist: ungefähr noch einmal so viel Flüssigkeit als trockne Nahrung zu sich zu nehmen; welche jedoch weder ganz genau beobachtet werden, noch für alle Fälle untrüglich seyn kann. Jahreszeit, Witterung, Kälte und Wärme, die Beschaffenheit der Speisen, die geringere oder größere Bewegung verlangt bald mehr, bald weniger Getränke. Der Durst indessen ist ein noch weit sicherer Führer, als der Hunger; und wer bloßes Wasser zu trinken gewohnt ist, wird nicht leicht irren, wenn er so oft und nicht öfter trinkt, als die Natur ihn dazu auffodert. Vielsitzende Personen trinken freylich meist zu wenig, aber das Wenigtrinken ist nie die Ursache, sondern nur die Folge ihrer kränklichen Umstände. Bey hinlänglicher und schicklicher Auswahl der Speisen würde jedermann seinem wahren Bedürfniß gemäß trinken. Es ist daher wol auch eine Empfehlung des reichlichen Wassertrinkens bey Personen jener Art unnütz, wenn man ihre ganze Lebensart nicht ändern kann. S.

3. (Des Morgens nach dem Aufstehen fühlt man gewöhnlich ein Bedürfniß zu trinken, welches insgemein mit Thee, Kaffe oder anderm warmen Getränke gestillt wird. Weit besser aber könnte man kaltes Wasser trinken, welches um diese Zeit nur verwöhnten Personen unangenehm seyn, oder den Magen beschweren kann. (Ein Glas reines frisches Wasser, und eine Weile darnach ein Stück gutes Brod mit Obst oder mit Butter wäre das beste Frühstück, wodurch Magen und Eingeweide gereinigt, Blut und Säfte erfrischt, und der ganze Körper gestärkt werden würde. Einige Schaalen süßer Milch mit einem Stück Brod, würden im Frühling und Sommer bey nicht verschleimtem oder verdorbenen Magen sehr nützlich seyn.) Ernesti 107. Vor der Mahlzeit unmittelbar zu trinken, ist darum nicht gut, weil der Magen dadurch aufgeschwemmt, und zur Verdauung der Speisen unfähiger gemacht wird; oder vielmehr, man soll kurz vor der Mahlzeit sich nicht so stark bewegen und erhitzen, daß man nöthig hätte, viel zu trinken. — Abends vor Schlafengehen viel zu trinken, wird ebenfalls für schädlich erklärt. Doch gilt auch diese Regel mehr die starken Bier- und Weintrinker, oder die Wassertrinker aus Gewohnheit und diätetischem Vorurtheil, als die, welche blos nach Bedürfniß Wasser zu trinken gewohnt sind. S.) Kurz vor der Mahlzeit trinken, bringt großen Schaden, indem dadurch der Magen mit Wasser angefüllt, die vorräthige Galle und der Magensaft zu sehr verdünnt, folglich die Verdauung gehemmt wird. Auch unter dem Essen taugt das Trinken nichts, indem dadurch der Magen nur angefüllt wird, und nicht die zur Sättigung genügende Menge Speisen erhält, (Auch verträgt sich das kalte Wasser nicht wohl mit den noch warmen Speisen; wenigstens gereicht es den Zähnen zu großem Nachtheile, kalt und heiß gleich nach einander zu trinken;

ken: indessen läßt sich hier keine bestimmte Regel geben. Im Sommer bey heißer Witterung kann man es nicht immer über Tisch, ohne dabey zu trinken, aushalten; auch ist es zu dieser Zeit um so nöthiger, oder wenigstens unschädlicher, weil die zur Auflösung der Speisen dienende Galle dann einer Verdünnung noch mehr bedarf. Im Winter, wenn man nicht eben sehr austrocknende und gesalzene Speisen genießt, hat man weniger Neigung über Tische zu trinken. Gewöhnlich enthalten unsere Speisen schon an der Suppe und den Brühen einen reichlichen Zusatz von Flüssigkeit. Wenigstens wähle man bloßes Wasser zum Tischtrunke, damit man nur dann trinke, wenn die Natur dazu einladet. Ein mäßiger Genuß des Weins über Tisch, ist eigentlich nicht zum Durstlöschen, kann auch wegen der geringern Menge den Magen nicht so überschwemmen, ist daher eher zu gestätten, ob er gleich zu andrer Zeit noch zweckmäßiger wäre. Manche geben den Rath, nicht zu trinken, ohne dabey etwas zu essen; wer aber blos nach Bedürfniß zu trinken pflegt, hat dies nicht immer nöthig. Wer hingegen einmal mehr als ihm eigentlich angemessen wäre, oder hitzige, reizende, berauschende Getränke trinkt, thut immer wohl, etwas Brod oder andre feste Speise dazu zu genießen. (S.) aber auch eher wieder hungrig wird. Eigentlich sollte man erst trinken, wenn man satt ist, welches aber unter der Verdauung nach und nach geschehen muß *). Starke Züge stören die ganze Verdauung, und machen Gährungen und Blähungen, man muß daher gemachsam trinken. (Wenn man aber geistige Getränke theelöffelweise einschlürft, wird man von einer sehr kleinen Menge berauscht werden.) Am besten ist es aus Gläsern zu trinken, denn das Glas löset sich von unsern gewöhnlichen Getränken nicht auf, da nur Fluß-

*) Vorlesungen 3ter Th. 171.

Flußspathsäure es völlig auflösen und starke Mineralsäuren es etwas angreifen können. Der Wohlstand, (wohl auch die nöthige Sorge für die Gesundheit) bestimmen jedem ein eignes Glas bey der Tafel *).

4. Das viele Getränke belästigt und beschwert zwar den Magen, weil es ihn stark ausdehnt, ist aber nicht so beschwerlich, als allzuviele Speise. Jedes Getränke erschlafft den Magen, Personen daher, denen es an der nöthigen Spannkraft der Gedärme fehlt, müssen nicht zuviel trinken, wodurch überdem die Verdauung geschwächt, die Säfte zu sehr verdünnt, und die Speisen zu schnell durch den Darmcanal wieder abgeführt werden. Je dichter die Blutmasse, je stärker ist der Körper; vieles Getränke aber verwässert die erste zu sehr, und aus Schwäche der Blutmasse entsteht auch schwacher Nahrungs- und Nervensaft, folglich allgemeine Schwäche des Körpers, und die Nieren und Harnwege werden erschlafft. Nur so lange der Körper seine gehörigen Kräfte hat, verhütet er alle Ungleichheit des Bluts, und treibt das Getränke besonders durch die Haut und den Harn aus.

Nicht minder nachtheilig ist das zu wenig trinken. Die Verdauung wird ebenfalls dadurch geschwächt, aus den Speisen werden nicht alle Theile aufgelöst und in die Milchgefäße gebracht, indem ihnen das erforderliche Verdünnungsmittel fehlt, das Blut wird dickschleimig, die Ab- und Aussonderungen gehen nicht von statten, weil die Wege zu trocken sind.

b) In Ansehung der Qualität.

1. Es giebt unter den Getränken nicht weniger Verschiedenheiten, als unter den Speisen: sogar das Was-

*) Vorles. 3ter Th. 171.

Wasser leidet vielfältige Abweichungen. Quell-, Brunnen-, Fluß-, See-, Sumpf-, Schnee-, Hagel-, Thau-, geistige und nicht geistige Mineralwässer haben nicht einerley Bestandtheile, folglich auch verschiedene Eigenschaften und Wirkungen. Nicht einerley Wirkung hat kaltes und warmes Wasser. Das erste mäßig genossen, stärkt, und erschlafft nur durch Uebermaaß; das letzte erschlafft ohne Unterschied, und in Menge genossen noch mehr, bleibt länger im Magen liegen, als kaltes, und verursacht also auch mehr Beschwerden; denn die Kälte reizt den Magen sich zusammenzuziehen, da hingegen das warme Getränke seine Elasticität vermindert. Blähende Getränke verursachen also auch eher eine Anfüllung des Magens, wegen der Luft, die sie enthalten: reizende Getränke haben gleiche Wirkung. Ist der Magen von Getränken überfüllt, und seine Elasticität *) unterdrückt, so kann ein Glas Wein oder andres geistiges Mittel, indem es den Magen zur Zusammenziehung reizt, der Unbequemlichkeit abhelfen. Nährend kann man das Wasser in so fern nennen, als es die wäßrigen Theile ersetzt, die wir täglich verlieren. Das Wasser wird in süßes, welches keinen Geschmack hat, und in schmeckendes Wasser eingetheilt. Wasser ist eigentlich das einzige Getränke, aus welchem alle andere Getränke bestehen, und um so eigentlicher verdienen letztere diesen Namen, je mehr Wasser sie enthalten.

a) Das Quellwasser entsteht theils aus dem Seewasser, welches durch die unterirdische Wärme in Dünste verwandelt worden ist; theils aus atmosphärischem Niederschlage. Da es, bevor es uns sichtbar wird, erst auf vielfache Weise aufgelöset, geläutert und filtrirt worden, ist es leichter und reiner als andre Wässer.

Das

*) st. Elasticität s. Spannkraft.

Das Brunnenwasser ist nichts anders als Quellwasser, welches aus seinem Behälter auf eine Thonlage gekommen ist, und sich daselbst angesammelt hat. Mehr oder weniger rein ist es, je nachdem es über Erden wegfließt, die viel auflösliche oder wenigstens sehr feine Bestandtheile enthalten. Brunnen in der Nähe von Sandschiefer sind die besten, indem dadurch das Wasser am reinsten filtrirt wird. Je öfter ein Brunnen gebraucht wird, desto besser ist er, wenn nur nicht unreine Theile hineingebracht werden, denn je länger das Wasser steht, desto fauler wird es. Brunnenwasser, das durch keine Lage gegangen ist, wo es fremde Theile hätte ablösen können, ist so rein als Quellwasser selbst, und wenn es auch etwas fremdes angenommen hätte, kann man es dennoch, wenn es nur durch eine Lage von Kieselsteinen filtrirt worden ist, jenem vorziehen.

b) Das Flußwasser entsteht aus dem Quellwasser, und ist zuweilen mit Brunnen- und unterirdischem Wasser vermischt. Reiner und besser ist es, wenn der Fluß über einen sandigten steinigten Boden hinströmt, wird hingegen durch unreine Lage, die sein Bett ausmachen, oder durch die Oerter, die er berührt, z. B. Städte, Dörfer, Wälder, wo vieles hineingeworfen wird, durch Abzüchte, Schleußen, Cloake ꝛc. verunreinigt; eben so durch Fische, Amphibien und Pflanzen, welche lebendig oder todt und verfault darin sind; ferner, je schneller der Strom geht, je mehr schlemmt er seine Unreinigkeiten ab, und das Wasser wird reiner.

c) Landseenwasser kommt mit dem Flußwasser sehr überein, ausgenommen daß es langsam bewegt wird, und sonach minder gut ist.

d) Das Sumpfwasser ist wegen der unendlich vielen sich darin sammelnden Unreinigkeiten, die

wegen des Stillstands des Wassers und der Weichheit des Bodens keinen Abzug finden, das schlechteste unter allen, das, so wie durch die bloße Ausdünstung schon, noch mehr durch den Genuß die schwersten Krankheiten verursachen kann.

e) Das Regenwasser ist sehr unrein, da es theils salzige, theils öhligte Theile in sich enthält, daher seifenartig ist, gleich fault, und blos aus Ausdünstungen aller drey Naturreiche besteht, unendlich viel Insecten, Eyer, Pflanzensaamen ꝛc. enthält. Vorzüglich unrein ist der Regen da, wo viele Ausdünstungen sind, mit welchen er sich im Herabfallen vermischt. Am besten noch ist das Regenwasser an reinen hohen Orten, in weiterer Entfernung von unreinen Ausdünstungen, und wenn keine starke Winde wehen, und es schon etwas geregnet hat, weil dann schon viele Dünste gefallen sind. Im Sommer ist wegen der vielen Ausdünstungen das Regenwasser am schlechtesten.

f) Dasselbe gilt auch vom Schneewasser, nur daß es weniger unrein ist; beide Wasser sind weich, d. i. ohne so viele mineralische erdigte Theile, als die vorhergehenden. Noch reiner ist Hagelwasser, weil es in höhern Gegenden der Atmosphäre erzeugt wird, und in der Gestalt, in der er herabfällt, keine Unreinigkeiten annehmen kann. Thauwasser, welches von Ausdünstungen entsteht, welche die Wärme zu nicht beträchtlicher Höhe erhoben hat, ist sehr unrein, und nach den Gegenden, wie auch nach den verschiedenen Jahrszeiten, ungleichartig. Da von der Reinheit des so unentbehrlichen süßen Wassers die Gesundheit der Menschen abhängt, so muß man es im Nothfall von den schädlichen Eigenschaften befreyen können, dies geschieht durchs Kochen, Filtriren durch Sand, am besten durch die Destillation. Den faulenden Stoff verbessert man durch Zusatz einer Säure, ein

halbes

halbes Loth Alaun macht 24 Kannen modriges Wasser in anderthalb Stunden rein und durchsichtig, ohne Ungelegenheit zu verursachen. Durch Beymischung von etwas Kalk, bewahrt man es auf langen Reisen vor der Verderbniß. Durch Vermischung mit Laugensalz und Vitriolsäure können Seereisende immer ein frisches, reines, gesundes Wasser erhalten. Hätte man aus Noth faules Wasser getrunken, so wird Essig oder jede andre Säure nachgetrunken, allen Schaden verhüten *). Auch Kohlenstaub ist ein vorzügliches Verbesserungsmittel des verdorbenen Wassers. An einem andern Orte unserer Bibliothek mehr davon.

2. Der Wein kann am richtigsten in fünf Hauptclassen getheilt werden **):

a) Die süßen Weine: z. B. Ungarische, Spanische, Italiänische, Griechische Weine, der Micardon, Mallaga, Madera, (Kapwein). Sind sie ächt, haben sie durch keinen Zusatz ihre Süßigkeit erhalten, und gehörig gegohren, so sind sie Schwächlichen eine wahre Arzney, eben deshalb aber nie zum täglichen Gebrauche dienlich. Gekünstelte, ungegohrne, süße Weine hingegen, sind durchaus zu verwerfen.

b) Die feinen säuerlichen Weine: alter Rheinwein, Mosler=, Neckar=, Bergsträßer=, Franken=, Oesterreichischer. Unter denen der erste und gleich nach diesen der zweyte unstreitig die besten sind.

c) Die sauren und herben Weine: Alle junge Weine, die meisten Franken=, Thüringischen, Sächsischen, Schlesischen, Märkischen Weine; machen größtentheils Kopfschmerzen und Magenbeschwerden, sind auch nicht gut an Geschmacke.

*) Unzer medicinisches Handbuch 1789. p. 585.
**) Vorlesungen 3 Th. 164.

d) Die säuerlichsüßen Weine, vorzüglich ein weder allzujunger noch zu alter weißer Franzwein.

e) Herbe Weine: Burgunder und andre schwere Weine, insgesamt etwas hitzig, zusammenziehend und schwer. Der Medok ist leichter, nicht so hitzig, und ein guter Tischwein.

Man hat überdem noch Weine von vielen andern Früchten, die man eben so wie die Trauben gähren läßt, z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Hollunderbeeren, Aepfeln, Birnen; sie sind aber verdächtig, weil sie fürchterliche Coliken machen, wenn, wogegen man nie gesichert ist, die dazugenommenen Früchte nicht reif waren.

3. Je mehr Wasser der Wein enthält, um so mehr schickt er sich zum Getränke, und ist einigermaaßen durstlöschend, hingegen macht der geistige Theil des Weins (indem er auf die Absonderungswege wirkt, und die wäßrigen Theile vermindert) auch wieder Durst. Wegen der Säure, die ein Wein mehr als der andere enthält, ist er ein vortreffliches fäulnißwidriges Mittel, und um so mehr, je größer sein Antheil von Säure ist. Nach der Menge, in der der Wein getrunken wird, ist auch seine Wirkung verschieden, mäßig getrunken vermehrt er die Bewegung der Säfte, beschleunigt den Blutumlauf, und macht, daß das Blut einen größern Raum, als vorher, in den Gefäßen einnimmt, die Aus- und Absonderungen werden befördert, und alle Verrichtungen des Körpers verstärkt. Man thut alles mit größerer Munterkeit und Lebhaftigkeit, wie die blitzenden, klaren, funkelnden Augen verrathen. Die Stärke des Körpers und Kraft, die er giebt, dauert aber nicht länger, als er im Magen ist, ehe er in die Blutmasse eindringt, indem der Reiz, den er den Magennerven giebt, sich auf das Gehirn fortpflanzt. Hieraus ist erklärlich, warum bey nüchternem Magen der Wein

eher

eher berauscht, als wenn man etwas gegessen hat. Daß er auf und durch den Magen wirke, beweist die Erfahrung, da ein Brechmittel, gleich genommen, einen Trunknen bald wieder nüchtern machen kann; wenn sein Geistiges aber dem Blute beygemischt ist, und Wallungen erfolgen, so wird der Körper unwohl, schwach und abgespannt; er ist also nur als Reizmittel, nicht als dauerhafte Stärkung zu betrachten; denn fast alle Weintrinker sterben an Entkräftung. Viele heben durch einen neuen Rausch den vorhergegangenen, der Körper bleibt also lange gespannt, und der Trunk wird zu einer nachtheiligen Gewohnheit.

Indessen kann es Fälle geben, wo ein kleines Uebermaaß heilsam ist, wenn man lange still gesessen hat, und die Säfte stocken: gleichwie Leidenschaften zuweilen dem Geiste zur Ermunterung dienen, und so wie Stürme die Luft reinigen. Immer stillstehendes Wasser wird zuletzt faul, und so ist es auch mit dem Körper.

Ein Rausch hat alle Eigenschaften eines anfangenden Schlagflusses oder einer Lähmung. Man wankt hin und her, die Zunge ist gelähmt, man stottert, sieht alles doppelt und im Kreise herumgehen; eben so unvermögend wird der Geist, und eine große Schwäche bleibt zurück. Diese Lähmungen entstehen durch den Druck der vom Blute strotzenden Gefäße aufs Gehirn. Bey noch stärkerm Rausche ist kein Unterschied mehr vom wahren Schlagflusse; alle Theile sind gelähmt, nur Herzschlag und Athemholen geht seinen Gang fort; sonst ist man aller Empfindung beraubt, und in dem sehr möglichen Falle, daß eines von den kleinen aufs Gehirn drückenden überspannten Blutgefäßen zerrisse, in Gefahr eines augenblicklichen Todes. Oefter noch entsteht durch Zerreißung eines Gefäßes der Lunge, Blutspeyen.

Auch beym Trinken kommt es auf die körperliche Disposition an. Leichter wird man berauscht an einem kalten Orte, wo die Ausdünstung verhindert wird, und das Geblüt sich von den äußern nach den innern Theilen hin begiebt. Das nämliche geschieht bey leerem Magen, und wird in etwas verhindert, wenn man dazwischen ißt, besonders wenn man fette Sachen nimmt. Reizbaren, empfindlichen, in Leidenschaft oder sonst in starke Bewegung gesetzten Leuten begegnet dasselbe; weniger erfolgt es bey einem phlegmatischen ruhigen Verhalten. Alte Weintrinker pflegen immer zuerst vom schlechten Weine zum bessern, geistigen überzugehen.

Einen stark berauschten muß man aus angeführten Ursachen gleich in ein warmes Zimmer tragen, und ins Bette mit dem Kopfe hoch und mit den Füßen niedrig legen, damit das Blut vom Kopf und den innern Theilen ab- und der Oberfläche zugeleitet werde; welches zu erleichtern, alle Kleidung abgelöst, dem Kranken viel Thee beygebracht und das Harnlassen erleichtert werden muß, weil sonst sehr leicht die ausgedehnte Blase springen könnte: auch ist es sehr gut, ein gelindes Brechen zu erregen. Nach dem Schlaf oder überstandnen Rausche ist der ganze Körper matt, zitternd, und der Magen sehr verdorben; nach der Spannung sind die Gefäße wieder schwach und kraftlos, welches sich nach und nach verliert. Auch haben solche Leute viel Säure im Magen, die durch säuredämpfende Mittel gehoben wird, worauf man stärkende und beruhigende Mittel folgen lassen kann; z. B. eine Tasse heißgemachten rothen Wein, gewürztes Warmbier, starken Kaffee, oder dgl.

4. Häufiger, wenn auch nicht bis zum Rausche fortgesetzter, Genuß des Weins, schwächt den Magen außerordentlich, hindert die Verdauung, erregt Durchfall, macht die Fasern spröde, Backen und

Oberhaut des Körpers werden als Zeichen schlechter Verdauung gelb; Körper- sowol als Seelenkräfte werden geschwächt, und Wassersucht oder schleuniger Tod ist die endliche Folge. Vollblütige junge Personen, auch solche, die schwachen Magen und schwache Lungen haben, müssen nie für beständig Wein trinken. Kindern frühzeitig Wein zu geben, ist eine höchst schädliche Gewohnheit. Ueberhaupt sollte der Wein nur arzneymäßig getrunken werden. Bey welcher Einschränkung er insbesondre alten, phlegmatischen, zu Blähungen geneigten Personen, und nach dem Genusse fetter Speisen, nicht aber jedem unbedingt zu empfehlen ist.

5. Der Wein, indem er stark die Ausdünstung befördert, trocknet den Körper aus, und macht ihn mager, kann daher sehr feuchten, schwammigen, nicht vollblütigen Körpern gegeben werden; die Galle wird auch von ihm gereizt, und die Zunge beständig zum Appetite gestimmt, daher, wer einmal das Trinken sich angewöhnt hat, nur nach und nach davon zurückkommen kann. Täglich Wein trinken, ist eben so wenig zuträglich, als täglich Arzney nehmen, und nichts beynahe ist mehr im Stande, Unverdaulichkeiten zu verursachen. Ueberdem sind die Weine sehr oft mit Bleykalk und andern Dingen versetzt, um ihren herben Geschmack zu verbergen und sie angenehm zu machen; welche strafbare Betrügerey Leben und Gesundheit in die größte Gefahr setzen kann.

6. Weinverfälschungen. Manche derselben sind ziemlich unschädlich, andere dagegen sehr gefährlich. Die rothen Weine, Pontak, Medok, Cahors 2c. sind gewöhnlich mit rothem Sandel, Krapp, Heidelbeeren gefärbte junge, herbe, schlechte, halbverdorbene weiße Weine. Um die Weine stärker und kräftiger zu machen, versetzt man

sie oft mit hitzigen Gewürzen, Galgant, Kardamomen, Muscatenblüthe, oder auch mit ungegohrnem Most und Branntwein u. s. w. Um dem Wein den Muscatellergeschmack zu leihen, bedient man sich des Scharlachkrauts (Scharley), einer Pflanze von heftig betäubendem Geruch und schädlichen Wirkungen. Folglich sind alle geschmierte Weine, in Menge getrunken, mehr oder weniger der Gesundheit nachtheilig. Die schädlichste Verfälschung geschieht mit bleyischen Mitteln, Silberglätte, Bleyzucker, Mennig, Bleyweiß rc. wodurch ein angenehmer süßlichter Geschmack erhalten wird. Solche Weine wirken wie Gifte, und erzeugen heftiges Kopfweh, Zusammenschnüren des Halses, Magenschmerzen, Bangigkeit, Husten, Engbrüstigkeit, Coliken, besonders die Bleycolik, Lähmungen, anhaltende Leibesverstopfungen, Zuckungen, Auszehrung und Tod. Auch die messingenen Hähne, wodurch der Wein oft abgezapft wird, theilen ihm eine schädliche Eigenschaft durch Beymischung ihres Grünspans mit, und dies geschieht noch mehr, wenn der Wein aus kupfernen Gefäßen vermessen wird. Ein solcher Wein verursacht Uebelkeiten, Brechen und andere Beschwerden. Zinnerne Gefäße theilen dem Weine bleyische Theile mit, deren Nachtheil eben gezeigt worden ist.

Anlangend die Prüfung schlechter Weine, so ist zu merken, daß jeder weiße oder gelbliche Wein, der süßlicht, und hinterher zusammenziehend schmeckt, und dabey jung ist; oder wenn er in Verhältniß seiner Schwere und seines Alters eine ungewöhnlich hohe Farbe hat, oder wenn er nach Branntwein riecht, auf der Zunge brennt, oder einen ungewöhnlichen oder zu starken Geruch hat, der Verfälschung verdächtig ist. Rothe Weine von zu hellrother, zu dunkler oder zu matter Farbe, von einem holzigten, herbsauern Geschmack, und die sich, statt aus der Flasche

in

in abgesetzten Wellen zu strudeln, gleichsam heraus ziehen lassen, und die innere Fläche der Flasche gleichsam mit einer Röthe überziehen und einen Bodensatz haben, sind höchst wahrscheinlich gefärbt. Ist der Wein mit Branntwein vermischt, so giebt sich derselbe bald durch seinen Geruch zu erkennen. Seihet man einen solchen gefärbten Wein durch Löschpapier, so bleiben die färbenden Theile auf dem Papier zurück. Auch auf folgende Art kann man die Färbung der Weine mit Zucker, Rosinen, Heidelbeeren ꝛc. entdecken. Man fülle ein kleines Medicinglas mit dem verdächtigen Weine an, halte die Oeffnung mit dem Finger zu, und stelle es in ein mit Flußwasser angefülltes Bierglas, und ziehe alsdann den Finger von der Oeffnung weg. Ist der Wein verfälscht, so wird dasjenige, womit er angesetzt ist, sichtbar ins Wasser ziehen, in so fern nämlich, wie fast immer der Fall ist, der Zusatz schwerer als das Wasser ist. Ob der Wein mit Mineralkörpern verfälscht sey, lehrt der Weinprobeliquor, (liquor vini probatorius) wenn man 16 bis 20 Tropfen in ein Weinglas voll des zu prüfenden Weines schüttet. Wird der Wein nur trübe, weißwolkicht, und läßt nur einen weißen Bodensatz fallen, so ist er mit keinem Metalle verfälscht. Metallischer Verfälschung aber verdächtig ist er, wenn er dunkel oder gar schwarz wird. Spielt seine Schwärze mehr ins Rothe, und hatte er vorher einen süßlichten hinterher zusammenziehenden Geschmack, so ist er mit Bleytheilen verfälscht; wird er aber blaulichtschwarz, und hatte er vorher einen dintenähnlichen Geschmack, so ist Eisen in seiner Mischung. Ist er mit Kupfertheilen geschwängert, so läßt er einen schwarzgrauen Bodensatz fallen. Dieser Versuch muß aber mit einem ganz frischen Liquor und am besten in freyer Luft geschehen. Auch ist zu merken, daß Weine, welchen durch gebrannten Zucker, Hollunderbeersaft, gekochten

kochten Most ꝛc. eine höhere Farbe gegeben worden ist, oder die auf eichenen Fässern gelegen haben, oder sehr vielen Weinstein enthalten, sich durch diesen Liquor auch dunkler färben, oder auf dem Boden des Glases einige braune Streifen bekommen.

Bekanntlich werden alle weiße Weine geschwefelt; hat man aber zuviel Schwefel dazu genommen, so wird der Wein ungesund, hitzig, betäubend, verursacht Goldaderbeschwerden, Gicht, Ausschläge, und Nervenzufälle. Dieser Fehler wird entdeckt, wenn man ein frisches Ey, oder ein Stückchen glatt polirtes Silber 24 Stunden in einen solchen Wein legt, wodurch das eine und das andre schwarz anläuft. (Eine gute Weinprobe ist folgende Mischung:

Frisches Kalkwasser 16 Loth;
Fein geriebenes Operment 1 Quentchen;

schüttele es in einem wohlverstopften Glase zusammen, laß es eine Nacht stehen, seihe dann die Flüssigkeit durch, und hebe sie in einem wohl verstopften Glase auf.

Man tröpfelt davon etwas zu dem zu prüfenden Weine in ein Kelchglas: ist der Wein unverfälscht, so entsteht ein gelblichweißer Niederschlag (Schwefelmilch); enthält er aber Bleykalk, so zeigt sich ein schwärzlicher Niederschlag.

Dieser Niederschlag erfolgt auch von einigen andern Metallen, wenn sie im Wein aufgelöst worden sind, er kann daher nicht die eigentliche Art der Verfälschung kenntlich machen. Ist indessen Eisen im Wein aufgelöst, so kann man das leicht durch die Galläpfeltinctur unterscheiden, die mit der Auflösung einen schwärzlichen oder dunkelvioletten Niederschlag macht. Kupfer würde sich bald durch den Geschmack verrathen, und Salmiakgeist einen solchen Wein bläu-

lich

lich machen; das Zinn giebt mit dem Weine keine klare Auflösung *). S.)

7. Der Branntwein ist ein durch die Gährung entstandener, über den Helm gezogener, flüchtiger heller Saft, der außer Wasser, Oehl und seinem sauern Verbindungstheil keinen fremden Körper enthalten muß, bey gehöriger Stärke vom Feuer brennt, und gleich allen gegohrnen Getränken, rauschend und betäubend ist **). Die über Münze, Melisse, Anis, Kümmel abgezogenen Wasser sind dem reinen Branntwein in ihren Wirkungen fast gleich, und die fremden Liqueure, Rosoglio, Ratafia und andre geschmierte, über Nelken, Zimmt, Muscatennüsse und andre hitzige Gewürze abgezogene und digerirte Branntweine sind durch solche Zusätze noch hitziger, heftiger wirkend und schädlicher. Bey heißer Witterung und starkem Schweiße getrunken, hindert er diesen, indem er die Hautgefäße zusammenzieht, und die Schweißlöcher schließt. Vermöge dieser zusammenziehenden Kraft dient er auch zuweilen denen, die sich den Magen mit Wasser oder Bier überladen haben, wenn es nicht wieder durch die gehörigen Wege abgehen will. Nach starken Erhitzungen ist er wenigstens besser als ein Trunk frisches Wasser oder Bier, obwohl eine Tasse warmes Getränk dann vorzuziehen ist. Nach genossenen fetten Speisen (deren Auflösung er hindert) schickt er sich gar nicht; (Die Eigenschaft des Branntweins, thierische Körper, die man darin aufbewahrt, vor der Fäulniß zu schützen, indem er die Fasern zusammenzieht und sie austrocknet, und fester macht, beweiset deutlich genug, daß er im Magen nie als auflösendes Mittel dienen könne, viel-

*) Gren Handbuch der Pharmacologie 2 Th. 1792. 498.

**) Hofmann l. c. 196.

vielmehr die Verdauung verzögere, und die genossenen Speisen erst recht schwerverdaulich mache. S.) und als Mittel gegen die Blähungen ist er da, wo sie von verdorbenem unreinen Magen entstehen, nicht anzuwenden. (Auch in Verbindung mit Säuren taugt er nicht, welche ihn noch zusammenziehender und dem Magen beschwerlicher machen, so gewöhnlich es auch ist z. B. nach genossenem Sauerkraut ein Glas Branntwein zu trinken.) Ohngeachtet des so häufig von ihm gemachten Mißbrauchs indessen behauptet er seinen Werth als fäulnißwidriges Mittel. (Versteht sich, wo Fäulniß noch nicht vorhanden ist, und nur verhütet werden soll. Höchst nachtheilig aber würde er in einem mit faulen Unreinigkeiten angefüllten Körper wirken. S.) Mit Nutzen kann er daher von gewissen Classen, als Soldaten im Felde, Tagelöhnern, bey schmutzigen Arbeiten und an unreinen Orten, bey feuchtkalter Witterung, bey schlechten Nahrungsmitteln genossen werden. Auch kann er im Fall der Noth die Empfindung des Hungers schwächen.

Leuten von schlaffen Fasern könnte er mit Einschränkung nützlich seyn, indem er bey diesen die Schnellkraft und Dichtheit vermehrt. Offenbar schadet er aber denen, die bereits steife Fasern haben, und macht sie vor der Zeit alt; bey Unerwachsenen hindert er das Wachsthum. Daß er alle Säfte verdickt und gerinnen macht, sieht man bey Branntweintrinkern an ihrem dicken Blute, den ihnen so gewöhnlichen Verstopfungen der Eingeweide, und deren unausbleiblichen Folgen, als Gelb-, Wasser-, Lungensucht, Melancholie, Blödsinn, Gedächtnißschwäche, und allmäligen Abstumpfungen der Nerven. Die Speiseröhre und der Magen wird bey Branntweintrinkern am Ende fast verschlossen und schwielicht, die Drüsen ver-

verhärten sich, folglich wird die Verdauung im höchsten Grade gehindert.

8. Das Bier, nach seinen Bestandtheilen betrachtet, besteht aus Wasser, Getreide, Hopfen, und hat nach Maaßgabe ihrer gegenseitigen Verhältnisse und ihrer Güte mehr oder weniger gute oder schlimme Eigenschaften und verschiedene Namen.

Je mehr Wasser im Bier ist, desto mehr ist es als Getränk und als durstlöschend zu brauchen. Je mehr Getreidetheile es aber enthält, je weniger löscht es den Durst, erregt ihn vielmehr gleich andern Speisen, ist aber desto mehr nährend, und als Arzney bey ausgezehrten Personen mit Vortheil zu gebrauchen. Der größere oder geringere Zusatz von Hopfen macht den Unterschied zwischen bitterm und süßen Biere. Die erste Sorte ist als Arzney vorzüglicher, die letzte dient mehr als gewöhnliches Getränk, macht aber gern Durchfall und Blähungen. Der Hopfen schützt das Bier vor Verderbniß, stärkt den Magen, und löset gleich andern bittern Substanzen den Schleim auf. Bier mit vielem Hopfen und Wasser, aber wenig Getreidezuthat, ist ein guter stärkender und zugleich durstlöschender Trank.

Es giebt ferner noch ganz ungegohrne, halb-, hinlänglich- und übergegohrne Biere, deren jedes in seiner Wirkung verschieden ist.

Jedes Bier ist vermöge seiner Bestandtheile der Gährung sehr ausgesetzt. Bey noch nicht gegohrnem Biere entsteht diese Wirkung im Magen selbst, die entwickelte fixe Luft treibt Magen und Gedärme auf, und macht Blähungen und Durchfall. In geringer Menge getrunken, macht es indessen keine sonderliche Beschwerden, weniger auch im Sommer und in heißen Climaten. Auf der See wird es mit großem Nutzen gegen den Scharbock gebraucht, und Leute, die ein schlechtes bey der geringsten Berührung schmerzen-

des

des und blutendes Zahnfleisch haben, läßt man Morgens und Abends ein paar Tassen ungegohrnes Bier trinken, und dasselbe lange im Munde halten.

Viele halten ein Bier für vorzüglich, wenn es stark schäumt, und trinken es schnell, um den Braus (Schaum, Gescht) mit zu bekommen. Dies ist aber kein Zeichen der Güte, sondern der halben Gährung des Biers, welche es im Magen gerade von da an fortsetzt, wo es aufgehört hatte, als man es in das Gefäß verschloß. Man bekommt durch die Entwickelung des flüchtigen Geists oder Gas im Magen und Gedärmen eine Menge sehr scharfer, reizender und zusammenziehender Luft, von welcher der Darmcanal zu gleicher Zeit aufgetrieben und zugeschlossen wird, und die heftigsten Krämpfe und Coliken entstehen. Es wirkt also ganz anders, als das noch nicht gegohrene Bier, welches noch nicht die zusammenziehenden Eigenschaften hat, und dessen Gas weniger ausdehnbar ist, und die Unreinigkeiten vor sich her treibt. Das erste ist ungemein hitzig, macht leicht heftige Harnwinde, und hat gleich allen Geistern erweckende oder ermunternde Kräfte. Ueberdem besitzt es die erstickenden Eigenschaften der Schwefeldämpfe; daher man in verschlossenen Kellern, wo halbgegohrnes Bier liegt, in die größte Lebensgefahr kommen kann. — Das nämliche gilt auch von Weingährungen. Aus welchem Grunde der Champagner und Constantiawein nicht eben zu empfehlen ist. (Aus gleicher Ursache erhellet, warum der **Most**, wenn er, wie gewöhnlich, zur Zeit der Weinlese in Menge getrunken wird, die allerschlimmsten und gefährlichsten Zufälle veranlaßt.)

Wenn die Flaschen, auf die man das Bier füllt, zu spät gepfropft werden, so wird es schaal, oder geht in Essiggährung über, bekommt einen unangenehmen Geschmack, und macht Blähungen, Coliken

und mancherley Krämpfe. Zu rechter Zeit gepfropft, geht das Gas, welches es behalten soll, nicht verlohren, bleibt bey gutem Geschmack, und ist dann ein sehr gutes, nährendes, durststillendes Getränk, welches nicht, wie der Wein, die Verdauung stört. Wer guten Appetit hat und nahrhafte Speisen genießt, bedarf kein Bier, setzt sich dadurch vielmehr der Vollblütigkeit und den von ihr entstehenden Beschwerden aus; da hingegen denen, die mehr Gewächsspeisen genießen und einen schwachen Magen haben, ein starkes bitteres Bier nützlich ist.

Da nicht jede ungewohnte Gattung vom Bier dem Magen gleichgut bekommt, so muß man, wenn man ein solches binnen einigen Wochen nicht gewohnt werden kann, lieber davon abstehen, und auf Reisen wegen der großen Verschiedenheit lieber gar kein Bier, sondern etwa Wasser mit Wein, oder Citronsaft und Zucker in Wasser, oder bloßes Wasser trinken. Auch können viele, mehrentheils solche, die aus Weinländern gebürtig sind, gar kein Bier vertragen. Ueberhaupt nährt das Bier, und macht fett. Daher die Einwohner in Bierländern im allgemeinen phlegmatischer und träger als erstere sind *).

Manche Biere, zu denen mehr als gewöhnlich von Getreidearten genommen worden ist, und die gut ausgegohren haben, enthalten noch vielen Weingeist, sind daher leicht berauschend und erhitzender; z. B. das Englische Porterbier, Burton Ale, und verschiedene deutsche Biere **).

Ein leichtes gut ausgegohrnes Bier, ist ein gutes, gesundes und dabey verdünnendes Nahrungsmittel. Zum Fettwerden geneigten und vollblütigen Personen bekommen die dünnsten Biere am besten. Näh-

*) Hofmann 201.
**) Mönch Arzneymittellehre, 19. 20.

Bayerische Staatsbibliothek München

Nährendere Biere dienen Säugenden und Entkräfteten. Süße Biere sind blos nährend, bittere zugleich stärkend. Letztere sind bey schwacher Verdauung und Neigung zur Säure dienlich; erstere aber sind zum gewöhnlichen Getränke gesünder, und dabey den schädlichen Beymischungen weniger unterworfen als braune Biere. Doch erregen die weißen Weizenbiere schwachen Mägen viel Blähungen und Schleim. Ueberhaupt ist das Bier bey dickem schwarzgallichten Geblüte und Neigung zur Melancholie kein schickliches Getränk; am nützlichsten ist es magern und arbeitsamen Personen *).

Schädlich wird das Bier durch mancherley Zusätze, als durch betäubende, z. B. den Post, (Ledum palustre Linn.) oder durch erhitzende Gewürze, als Galgantwurzel, Nelkenpfeffer, durch Gedärme von Thieren, die das Bier dick und klebricht machen sollen, aber Stoff der Fäulniß enthalten u. a. **).

9. Ein mäßiger Genuß geistiger Getränke ist lange so schädlich nicht, als übermäßiges Theetrinken. Der Thee erschlafft, schwächt, schmeckt nicht gut, und seine Wirkung ist fast ganz die des warmen Wassers, indem, nach der gewöhnlichen Art ihn zu trinken, der geringe Gehalt vom Kraute kaum in Anschlag kommt; daher schwächt er ganz ausnehmend die Verdauungswege. Als warmes Getränk aber ist er krampfstillend, und kann daher bey Magenkrämpfen, Leibschmerzen, Blähungen eine Tasse Thee mit Nutzen getrunken werden. Nach den Umständen aber vermehrt er auch die Krämpfe, und man sieht, daß er oft Brechen macht. Das Kraut hat eine beträchtlich betäubende und gelind zusammenziehende Kraft, die jedoch nur da, wo man den Thee sehr stark zu trinken pflegt, in Betrachtung kommt. (In England

*) Hofmann l. c. 201.

**) Moench 19.

land trinkt man bekanntlich den Thee äußerst stark, wodurch er zu einer herben und bittern Tinctur wird, deren Nachtheile durch den starken Zusatz von Milch und Zucker sehr vermindert werden, zumal da gewöhnlich noch Butterbrod gegessen wird. Diese Art ihn zu trinken, ist weit weniger schädlich, als die unsrige, nach der man insgemein eine schlechtere Theesorte in einem sehr verdünnten Aufgusse in viel grösserer Menge, und ohne etwas dabey zu speisen, zu trinken pflegt *). S.) Die Erschlaffung, die er den ersten Wegen und besonders den Harngängen und bald dem ganzen Körper mittheilt, macht ihn vorzüglich Frauenzimmern, welche schlaffe Fasern und dünnes Blut haben, ausnehmend schädlich, und in Gegenden, wo er häufig getrunken wird, herrschen Mutterkrämpfe, weißer Fluß, St. Veitstanz rc. in hohem Grade; auch zu Brüchen scheint er Gelegenheit zu geben. Die Lunge wird durch die Dämpfe des warmen Getränks nicht weniger geschwächt. Leute, welche an öftern Catarrhen leiden, haben sich besonders für seinen Mißbrauch zu hüten, weil sie am Ende davon die Schwindsucht bekommen können. Wer viel trinkt, muß auch viel harnen, und von warmen Getränken, die an sich schon erschlaffend sind, noch mehr; woraus Nierenschwäche und eine Menge andrer Krankheiten entstehen können.

Leute von gespannten Fasern und trocknem Körper dürfen mäßig Thee trinken, weil er diese Eigenschaften vermindert. Durch einen Zusatz von Wein, als auf jede Tasse ein Eßlöffel guter Rheinwein, oder als Punsch wird er verbessert, indem eins des andern schädliche Wirkungen aufhebt. Indessen schadet er auch in dieser Gestalt bey öfterer Wiederholung.

Ganz gesunden Personen indessen, kann ein mäßiger Gebrauch des Thees zuweilen nützlich seyn, (ob-

*) Michaelis Foth. 207.

wohl er immer schädlich ist, wenn man ihn zum täglichen Getränke macht.) Für eine kurze Zeit besitzt er allerdings eine den Geist ermunternde Kraft; (nach starken Erhitzungen und großer Ermüdung des Körpers bleibt er fast das beste Mittel *).) Als Schweißbeförderndes Mittel dient er Reisenden bey kühler Witterung, wo leicht die Ausdünstung zurücktreten und Seitenstechen erzeugen kann. Den Schlaf hemmt er auch, und kann einen überfüllten und verdorbenen Magen wohl ausspülen. Als ein Verdünnungsmittel bedienen sich aus falschen Grundsätzen hypochondrische und hysterische Personen seiner zu ihrem größten Schaden, indem die Uebel von Erschlaffung, Magenschwäche und Blähungen, an denen sie leiden, dadurch bis zum höchsten Grade vermehrt werden. Der kalte Magen, den sie damit erwärmen wollen, ist bloßes Hirngespinnst, diese Kälte ist Schlappheit, und wird durch warme Getränke nicht gehoben, sondern immer ärger gemacht. (Man hat schon oft mancherley inländische Kräuter vorgeschlagen, die statt des chinesischen Thees gebraucht werden könnten, der viel Geld aus dem Lande zieht, der Gesundheit nachtheilig ist, und dabey schon in China häufig auf eine Art verfälscht wird, die ihn noch ungesunder macht, als er es ächt zu seyn pflegt. Indessen wäre es besser, sich lieber des warmen Getränks ganz zu entwöhnen, als sich zu überreden, daß man ungestrafter seiner Gewohnheit nachhängen könne, wenn man statt des rechten Thees einen wäßrigen Aufguß von andern vermeintlich heilsamen Pflanzen trinkt, indem das heiße Wasser hier immer die wirkende Ursache bleibt, und durch den täglichen Gebrauch nothwendig eben so großen Schaden, als wenn es mit Theekraut aufgegossen wäre, unausbleiblich stiften wird! Man hat in die-

*) Bergius von den Leckereyen, mit Anm. von Forster und K. Sprengel 2 B.

dieser Absicht unterschiedliche, wohlriechende, gewürzhafte Kräuter empfohlen, besonders die Monarde, Salbey, Melisse, Pfeffermünze, (Buchholz im Journal des Luxus und der Moden) die man gleich dem Thee mit Milch und Zucker trinken kann. Vorzüglich die Pfeffermünze zeichnet sich durch ihren angenehmen Geschmack und ihre nervenstärkende Eigenschaft aus. Doch enthalten diese Kräuter zuviel öhligt ätherische Theilchen, als daß sie allen Subjecten angemessen seyn könnten. Die Kirschstiele, welche schon Tissot lobt, und neuerlich im Reichsanzeiger empfohlen wurden, sind vielleicht nicht ganz unschuldig, so wie die Pfirsich- und Mandelblätter ebenfalls bedenklich sind, besonders aber die ihnen an Geschmack gleichenden Kirschlorbeerblätter, mit denen man zuweilen der Milch einen angenehmen Geschmack giebt, die aber nach neuern Erfahrungen eins der heftigsten Pflanzengifte enthalten. Unter allen sollen die Blätter der Rosa pimpinellifolia an Geschmack dem wahren Theekraut am nächsten kommen. S.)

Zusatz: Wir haben noch viele andre schätzbare Surrogate des Thees, welche eine genauere Prüfung verdienten, z. B. der Waldmeister (Asperula odorata Linn.), die Schlehenblüten, die Schlüsselblumen, die zarten, ersten Blätter der Heidelbeeren (Vaccin. myrtill. L.) u. a. m.

Andre.

10. Der Kaffe besteht aus warmem Wasser und Bohnen, deren bittere stärkende Kraft die Nachtheile des erstern verbessert. Das Rösten der Bohnen, welches dem Kaffe erst Geschmack, Geruch und Annehmlichkeit giebt, erzeugt ein empyreumatisches Oehl; welches verlohren geht, wenn sie zu stark gebrannt werden; und nicht gehörig entwickelt und an

die Oberfläche getrieben wird, wenn sie zu wenig gebrannt sind.

Man hält den Kaffee für magenstärkend und eröffnend. Er soll die Dauung befördern, Winde, anhaltende Kopfschmerzen, besonders die Migraine, den Schwindel, die Schlafsucht und das Zurückbleiben der monatlichen Reinigung heilen, das Gemüth ermuntern, das Gedächtniß stärken, den Geblütsumlauf und den Schweiß befördern, die allzudicken Säfte auflösen, den Harn treiben, und zuweilen gelind laxiren. Diese größtentheils durch die Erfahrung bestätigten Eigenschaften machen ihn mit Recht zu einem wirksamen Arzneymittel, welches nach häufigen Wahrnehmungen aus dem Magen entstehende Kopfschmerzen glücklich geheilt hat. Nach Tische getrunken, befördert er die Verdauung; kalte Fieber, Durchfälle, Schwindel sind oft von ihm vertrieben worden. Vermöge seines Oehls reizt er die festen Theile und verdünnt das Blut, kann daher zur Beförderung der monatlichen Reinigung und mancher von zähem Schleim entstehenden Krankheiten dienen. Vermöge seiner durchdringenden Eigenschaft wirkt er auf die Nerven, macht oft Schlaflosigkeit, und Zittern der Hände; bey manchen Subjecten macht er Schlaf.

Soll der Kaffe nicht erschlaffen, so müssen seine stärkenden Theilchen die wässerigten überwiegen. Das beste Verhältniß ist, zwey Loth gebrannten und gemahlnen Kaffee zu zwölf Loth Wasser, die man nur einmal aufwallen läßt. Viele bekommen des Morgens, gleich wenn sie Kaffe getrunken haben, ihren gewöhnlichen Stuhlgang, und außerdem nicht. Gleich nach dem Essen getrunken, befördert er die Verdauung, hebt die Kräfte, und vermehrt den Blutumlauf. Aus gleichem Grunde folgt auf dessen späten Genuß ein unruhiger Schlaf, daher Leute, die zu

wachen genöthigt sind, zu ihm ihre Zuflucht nehmen. Ueberdies hat er eine vortreffliche krampfstillende Kraft; daher hypochondrische und hysterische Personen ihn so gern trinken. Nach Beobachtungen ist er auch bey der heftigsten krampfhaften Engbrüstigkeit das allerbeste und wirksamste Mittel gewesen; so wie sein Dampf nicht selten bey Augenschwäche von guter Wirkung ist. Als Arzney betrachtet, bleibt er also in der That ein schätzbares Mittel. Früh und nach dem Essen gehörig stark zu einer, höchstens zwey Tassen getrunken, ist die rechte Portion für Leute, die ihn genießen dürfen, d. i. ganz gesunde, die keine Weintrinker und von einem nicht sehr beweglichen Temperamente sind. Der Levantische Koffe übertrifft an Wohlgeschmack sowol, als an Heilsamkeit den Amerikanischen weit, (der zuweilen durch das Meerwasser, in dem er eingeweicht wird, um schwerer zu wiegen, einen sehr übeln Geschmack erhält.)

Hingegen schadet der Kaffe sowol vermöge besonderer körperlichen Anlage, als durch Mißbrauch. Sein Mißbrauch schadet Gesunden ungemein, und ist in vielen Krankheiten sehr verderblich; er entkräftet, macht hypochondrische Wallungen, Zittern der Glieder, Schwindel, und eine gewisse unerträgliche Furchtsamkeit. Sein anhaltender Mißbrauch führt Leute von lebhaftem Temperament zu allen Nervenkrankheiten, besonders Frauenzimmer. Oft erregt er einen häßlichen Gesichtsausschlag, bringt das Blut in anhaltende Wallung, und scheint die Hauptursache zu seyn, daß viele Weiber ihre monatliche Reinigung so lange über das gewöhnliche Alter hinaus behalten, und dadurch oft in höchst gefährliche Krankheiten verfallen. Er treibt Blutflüsse der Nase, der Lungen, der Mutter, und der Goldader, verursacht langsamen Husten, späterhin gänzliche Abzehrung und Tod.

 (Fälsch=

(Fälschlich hielt man den Gebrauch des Kaffe's für die Entstehungsursache des Friesels, indem derselbe schon vor dieser Zeit bekannt gewesen ist.)

Daß der Kaffe mit Milch und Zucker getrunken den weißen Fluß befördere, ist wol nur von seiner Farbe geschlossen, und nicht möglich, daß so wenig Sahne in Verbindung mit ihm eine so große Erschlaffung der Zeugungstheile und ihrer Drüsen verursachen könne. Richtiger ist es, daß er, mit oder ohne Sahne getrunken, den langsamen hysterischen Durchfall oft sehr befördert. Die Milch übrigens wickelt das in ihm enthaltene empyreumatische Oehl ein, und schwächt es, mindert daher seine stärkende Kraft, (und schickt sich nicht, wenn er nach Tisch zur Verdauung getrunken wird,) macht aber denen, die ihn stark mit Milch versetzt trinken, weniger hypochondrische Wallungen.

Roggen, Eicheln, Cichorien, Scorzonere u. a. dgl. um der Wohlfeilheit willen empfohlne Surrogate des Kaffe's, haben keine Aehnlichkeit mit ihm, als vermöge des durch das Rösten erzeugten brenzlichten Oels. Der Roggen enthält das wenigste, die Eichel das meiste Oehl, sie machen kein Zittern, und haben die übrigen schädlichen Eigenschaften des Kaffe's nicht, aber auch keine seiner Tugenden, und sind weit minder angenehm für den Geschmack.

11. Chocolade, mit Milch und Eyern zubereitet, ist äußerst nahrhaft; die Gewürze, welche man außer dem Zucker ihr zusetzt, als Zimt, Würznelken, Ambra, Bisam, Vanille, machen sie ungesunder. Die letzte ist schon durch ihren Geruch hypochondrischen und hysterischen Personen meist unerträglich, und macht ihnen heftige Kopfschmerzen, Zittern, Schwindel, und andre diesen Krankheiten gewöhnliche

liche Zufälle. Am wenigsten nachtheilig ist sie blos mit Zucker, Eyern, Milch oder Wasser bereitet.

Durch den Mißbrauch kann sie sehr schädlich werden. Schwachen, kränklichen, hypochondrischen zumal, und hysterischen Personen, ist sie oft sehr zuwider, weil der Cacao für sie zu fettig und unverdaulich ist, und eher eine falsche, erzwungene, als wahre Eßlust macht. An sich ist der Cacao weniger hitzig, wird es aber desto mehr, je länger er bey der Zubereitung der Chocolade über dem Feuer gewesen ist. Jungen Leuten macht der Mißbrauch dieses dicken, fetten, öhligten Getränks, Fieber, überhäuft Vielsitzende mit überflüssiger Nahrung, und verursacht ihnen daher Bangigkeiten und andre aus diesen Ursachen entstehende Uebel. Fetten und schwächlichen Personen schadet sie stets, und ihr Mißbrauch, verbunden mit Unmäßigkeit im Essen, wäre der geradeste Weg zu Entzündungskrankheiten und Schlagflüssen. Bey Mädchen entstehen oft davon Verhaltungen der Monatszeit und Bleichsucht. (Für Leute, die mit dem Kopf arbeiten, ist die Chocolade kein schickliches Nahrungsmittel. — Man bedient sich ihrer nach Entkräftungen von übermäßigem Blutverlust, oder vom Beyschlafe; mit Unrecht wird sie für ein Hülfsmittel gegen gänzliche Ohnmacht der Zeugungstheile gehalten, da sie zwar, wie alles hitzige, reizt, und Saamenergießungen macht, aber um so mehr entkräftet, und die Zeugungsschwäche Mittel fast entgegengesetzter Art erfordert. In der Dörrsucht der Kinder und einigen Gattungen der Auszehrung wird sie angewendet, doch verdient in allen solchen Fällen ein Getränk aus geröstetem Habermehl mit Milch und einem ganz geringen Zusatz Chocolade bey weitem den Vorzug *).

*) Zimmermann von der Erfahrung ꝛc.

12. Punsch ist ein durch Wasser geschwächter Branntwein, und wird aus Zucker, Wasser, Rak und Citronsäure verfertigt. Er widersteht der Fäulniß, befördert die Ausdünstung, macht aber im Uebermaaß leicht Säure im Magen, schadet den Nerven, und erregt Brustbeschwerden. Nach einer starken Mahlzeit hindert er die Verdauung, und verdirbt den Magen *).

13. **Bischof**, ein aus Pommeranzen und rothem Wein bestehendes Getränk, besitzt mäßig getrunken, gute magenstärkende Kräfte. Doch darf er nur sehr mäßig gebraucht werden, weil er wegen des flüchtigen Oehls der Pommeranzen noch weit hitziger ist, als der Wein. Hämorrhoiden und Brustbeschwerden untersagen seinen Gebrauch.

C. Von den Gewürzen.

Sie nähren für sich eigentlich nicht, und werden blos zum Wohlgeschmack oder zur bessern Verdauung gebraucht. Einige derselben sind zu flüchtig, und machen einen allzustarken Reiz, schaffen daher weit mehr Schaden, als Nutzen. Am besten für uns sind unsre inländischen Gewürzarten, obwohl wir einmal einige der ausländischen nicht mehr entbehren können. Das allergemeinste und unentbehrlichste Gewürz ist **)

1. Das Salz. Es zerfrißt die Fasern der Gewächse, zertrennt den allzustarken Zusammenhang der Theile, löset die schleimigten auf, und macht, daß sie durchs Kochen mehr verdünnt und zur Verdauung geschickter werden. Zähe dickschleimigte Speisen müssen daher scharf gesalzen werden; z. B. **Rind=, Hammel=Fleisch, Fische, Erbsen, Linsen, Bohnen,**

Fett.

*) Hofmann 199.

**) Vorlesungen 3ter Th. 151.

Fett. Daher ist der Hering so schicklich für die gröbern Gemüse. (Sein zu häufiger Gebrauch ist indessen sehr nachtheilig, schwächt die festen Theile, macht das Blut dünn, scharf, und zur Fäulniß geneigt, daher Scharbockskrankheiten, Hautausschläge, Lungensuchten u. v. a. gemeine Folgen desselben sind.)

2. Der Zucker ist gegenwärtig eins unsrer ersten Bedürfnisse geworden. Daß er das Blut verschleime, ist ungegründet, vielmehr hat er sehr gute schleimauflösende und verdünnende Kräfte. Hypochondrische und Nervenschwache vertragen ihn indessen, so wie alle Süßigkeiten, meist nicht wohl. Mäßig genossen, kann er als auflösendes, reizendes Salz die Verdauung befördern. Im Uebermaaße wird er sie hindern, nicht vermöge seiner Substanz, sondern durch die verhinderte Verähnlichung der Speisen, und Schleim und Säure in den ersten Wegen machen. (Die ziemlich starke Säure, die er enthält, macht ihn zu einem guten, fäulnißwiderstehenden Mittel.) Der feinste Zucker ist der beste und gesündeste; andre Süßigkeiten, Honig u. m. können ihn nicht in allen Fällen ersetzen *). (Die glücklichen Versuche mit dem amerikanischen Zuckerahorn Acer sacharin. lassen hoffen, daß wir auch in Zukunft dieses unentbehrliche Gewürz in hinreichender Menge und wohlfeilem Preise erhalten werden, wenn schon der Menschenhandel längst aufgehört haben wird.)

3. Der Honig enthält eine Säure wie der Zucker, aber weit mehr brennbare Theile, geht sehr leicht in Gährung über, macht daher Blähungen, häufigen Stuhlgang, und schadet schwachen Mägen, und ist bey Neigung zur Fäulniß und gallichtem Ueberflusse ganz zu meiden **).

4. Der

*) Moench 232.

**) Moench 316.

4. Der Pfeffer ist ein hitziges, starkreizendes Gewürz, das vorsichtig gebraucht werden muß. Seine vorzüglich erwärmende und magenstärkende Eigenschaft macht ihn indessen zu einem vortrefflichen Gewürz an fetten oder zähen geräuchertem Fleische, blähendem Gemüse, am kühlenden Gurkensallat, an den Melonen, an Fischen und andern kalten schwerverdaulichen Speisen *). Er muß nicht fein gestoßen, sondern nur gröblich zerquetscht werden. In ganzen Körnern genossen, theilt er nur einen geringen Theil seiner Kraft dem Magen mit, und geht unverändert durch den Stuhlgang wieder ab. In dieser Gestalt ist er ein bewährtes Hausmittel gegen verschleimten Magen, Blähungen, Verdauungsschwäche, und daher entstehenden Schwindel. Man nimmt in diesem Falle 6 — 10 Stück Morgens nüchtern.

5. Die **Kubeben**, **Kardamomen**, **Vanille**, **Gewürznäglein**, sind sehr hitzige und daher schädliche Gewürzarten zum öftern Gebrauch. (Weniger hitzig ist die **Muscatblüthe** und die **Muscatnuß**, erstere indessen mehr als letztere.) Der Zimmt ist ein vortreffliches, wohlschmeckendes, aber auch sehr erhitzendes Gewürz. (Weit milder und doch ähnlich am Geschmack und Geruch ist der **Mutterzimmt**. Flor. Cassiae.) Der **Piment**, (**Nelkenpfeffer**, **neue Würze**) wenn er in ganzer Gestalt, wie gewöhnlich, zu Ragouts und Brühen gebraucht wird, ist eher zulässig, als zerstoßen. Der **Ingwer** (unzerstoßen) in Biersuppen ist ein gutes Gewürz, das bey kaltem Wetter und in freyer Luft Dienste leistet. Speisen, die mit einheimischen Kräutern gewürzt werden, als mit **Petersilie**, **Majoran**, **Thymian**, **Basilicum**, **Salbey**, **Saturey**, werden dadurch öfters verdaulicher gemacht, und da unter diesen aromatischen bey uns wachsenden Kräutern kein einziges verdächtige Eigen-

*) Vorles. 154.

genschaften hat, so verdienten sie häufiger, als geschieht, in den Küchen gebraucht zu werden.

6. Unter allen inländischen Gewürzen ist indessen vielleicht keines, das dem gemeinen Kramerkümmel (Carum Carvi Linn.) an medicinischen Tugenden gleichkäme, und Leuten, die mit schwacher Verdauung, Blähungen und Colikschmerzen geplagt, nur aber nicht eben von hitzigem Temperamente und zu Verstopfungen geneigt sind, bessere Hülfe, als dieses leistete, wenn sie es fleißig als Gewürz zu ihren Speisen genießen. Kleingestoßener Kümmel mit etwas Ingwer und Salz auf Brod oder Butterbrod täglich genossen, ist besonders für Frauenzimmer, die an Mutterbeschwerden leiden, ein bewährtes Hausmittel. (Lange Arzt für alle Menschen 777.) Durch das Aufbewahren wird der gestoßene Kümmel aber bald ranzig, vermöge des aus ihm sich entwickelnden Oehls, und daher schädlich.)

Die Pflanze selbst, welche man speist, gehört unter die guten Frühjahrskräuter. Unter dem Branntwein ist der Kümmel schädlich, weil er seines Oehls wegen zu sehr erhitzt *).

*) Moench 343.

D. Classification der Speisen, Getränke und Gewürze nach ihrer Heilsamkeit *).

I.

Speisen.

Erste Classe. Gutsaftige Speisen.

Erstes Geschlecht: Starknährende oder vollsaftige.

Erste Ordnung: Vegetabilisch-mehligte.

Erste Gattung: Mit weichen saftigen Fasern.

1) Süße, die ein zuckerhaftes Wesen in sich haben:

Zuckerwurzel, Süßwurzel, Mohrrübe, (Rothe Rübe) Mangoldwurzel.

2) Süßlichte und zartmehligte.

Pastinak, Kohlrüben, Kohlrabi, Scorzonere, Haberwurzel, Weißwurzel, Petersilienwurzel, Spargel, weiße Rüben, Pataten.

Zweyte Gattung: Grobmehligte oder erdigtzähe:

Alle Getreidearten, Kartoffeln, Erdäpfel, Erdnüsse, Erdkastanien.

Zweyte Ordnung: Thierisch-gallertige.

Erste Gattung: Mit weichem saftigen Fleische.

Kalb-, junges Rind-, Lamm-, Hammel-, Bocks-, Schwein-, Hirschfleisch, Reh, Haase, Kaninchen, Dachs, Frosch, Hahn, Henne, Phasan, die

*) Vorlesungen 3 Th. S. 123. u. f.

die meisten Landvögel, Austern, kleine Krebse, frische Eyer.

Zweyte Gattung: Mit hartem zähen Fleische.

Alle alte Thiere der vorigen Gattung. Ferner Schildkröte, Auerhahn, Staar, Specht, Sperling, Gans, Ente, Schwan, Kranich, Wiedehopf, Muscheln, Schnecken, Hummer, große Krebse, harte Eyer.

Dritte Ordnung: Fette oder butterhaft öhligte.

Erste Gattung: Süßlichte.

Süße Mandeln, Wallnuß, Haselnuß, Wassernuß, Kastanie, Buchnüsse, Pistacien, Pinien, Milch, frischer Käse.

Zweyte Gattung: Bitterlich herbe.

Bittere Mandeln, Eicheln, Fruchtkerne, Oliven.

Zweytes Geschlecht:

Schwachnährende Speisen.

Erste Ordnung: Schleimigt wässerigte, deren vegetabilischer Nahrungsschleim in vielem Wasser zertheilt ist.

Erste Gattung: Süße.

Melonen, Zitrullen, Pfeben, viele Birn- und Aepfelarten. Süße Zitronen, Limonen, Pommeranzen, Pisang, Feigen, Maulbeeren, Himbeeren, süße Weintrauben, süße Kirschen, Pflaumen, Brustbeeren, Datteln.

Zweyte

Zweyte Gattung: Süßlichte.

Grüne Erbsen und Bohnen, Kopfkohl. Blumenkohl, Spinat, Melde, Beete, frische Gurken, Kürbis.

Dritte Gattung: Süßlicht bitterliche.

Cichorie, Rübenrapunzel, Borretsch, Betonie, Heidernessel, Hopfenspargel, Hasenkohl, Hederich, Artischocken, Kapern, Bachbungen, Endivien, Lattich.

Vierte Gattung: Süßlicht gelinde, balsamisch gewürzhafte.

Sellerie, Engelwurz, Körbel, Fenchelkraut, Melisse.

Fünfte Gattung: Scharfe.

Rettig, Radieschen, Meerrettig, Dragun, Löffelkraut, Raute.

Sechste Gattung: Saure.

Sauerampfer, Portulak, Citrone, Limone, saure Pommeranze, saure Kirsche, saure Pflaume.

Anmerkung. Die Berberisbeere gehörte wol besser in diese Gattung.

Siebente Gattung: Weinhafte.

Renetten, Borstorfer Aepfel, Ananas, Adamsapfel, Apfelsine, Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere, Johannisbeere, Weintraube, Aprikose, Pfirsiche.

Achte Gattung: Herbe.

Holzbirnen, Holzäpfel, Quitte, Moosbeere, Preußelbeere, (Berberisbeere,) grüne Sommer- und Win-

Winterbirnen, Franzäpfel, Mispeln, Speerbeere, Quitschbeere, Weißdorn, Hahnbutte, Kornelkirsche, Schlehe, grüne Myrobalanen.

Zweyte Ordnung: Gallert=wässerigte.

Alle Fische.

Zweyte Classe: Bösaftige Speisen.

Erste Ordnung: Scharfe.

1) Grobschleimigt gesalzene.

Alles geräucherte oder gepökelte Fleisch der vierfüßigen Thiere und Fische.

2) Faule und leichtfaulende Speisen.

Das Schaaf, der Bock, die Ziege, der Stier, der Fischotter, die Wasservögel, das Blut der Thiere, gebratene Eyer, alte oder faule Eyer, Fleisch von zahmen und wilden Thieren, welches zu lange gelegen und zu alt geworden ist.

3) Die pelzigten und lederhaften mit einer verdächtigen Schärfe begabten Speisen.

Trüffeln, Schwämme, Morcheln, Pilze.

Zweyte Ordnung: Rohsaftige oder groberdigte.

Die groben Hülsenfrüchte.

II.

Die Getränke.

A. Wässerigte Getränke.

I. Einfache.

Alle Arten des gemeinen Wassers.

II. Schleimicht-wässericht-spirituöse.

1) Gegohrne.

Alle Biere.

2) Gewürzhaft-balsamische.

Birkensaft, Ahornsaft, Thee, Kaffee, Chocolade.

3) Süßsäuerlichte.

Limonade, Orgeade, Scherbet, Posset, Meth, Most.

B. Spirituöse Getränke.

I. Destillirte.

Alle Arten von Branntwein.

II. Gegohrne.

Alle Arten von Wein.

1) Süße Weine. (Natürliche und künstlichgemachte.)

2) Saure.

3) Säuerlichte.

4) Süßsäuerlichte.

5) Herbe.

III.

Die Gewürze.

1) Süße.

Honig, Zucker.

2) Saure.

Essig, Citronensaft, Limonensaft, Agrest, Kirschsaft, Maulbeersaft, Frisch ausgepreßte Säfte der reifen Früchte.

3) Oehlichte.

Butter, Frisches Fett, Oehl.

4) Salzigte.

Kochsalz, Stein-, See-, Quellsalz.

5) Gewürzhafte und balsamische Pflanzen.

Knoblauch, Zwiebeln, Bollen, Muscatennuß, Muscatenblume, Pfeffer, Cubeben, Vanille, Cardamom, Lorbeeren, Wacholderbeeren, Ingwer, Kalmus, Gewürznelken, Zimmet, Safran, Kümmel, Coriander, Fenchel, Petersilie, Dill, Salbey, Majoran, Thymian, Poley, Dosten, Beyfuß, Isop, Pfefferkraut, Raute.

VII. Von Bewegung und Ruhe *).

1. Bewegung ist zur Gesundheit nothwendig, und befördert sie, so lange sie in den rechten Gränzen bleibt. Allzustarke Leibesübung, und gänzlicher Mangel derselben, erzeugen gleichgroße Nachtheile. Auch kommt es dabey sehr auf die Art der Bewegung und die verschiedenen körperlichen Stellungen an.

Die wesentlichen Vortheile der Bewegung sind, Beförderung der körperlichen Kraft, des freyen Umlaufs

*) Kühn 99.

laufs der Säfte, der nöthigen Ab- und Aussonderungen; das Blut wird gehörig durcharbeitet, so daß es nicht stocken kann, und wol auch schon anfangende Stockungen wieder aufgelöst werden. Der ganze Körperbau, die Menge zur Bewegung dienender Muskeln, die Mechanik des Blutumlaufs lehrt übrigens schon, daß die Bewegung Naturgesetz sey. Auch giebt es keine gesündere Menschen, als die, welche sich immer und viel bewegen. Gesunde Menschen fordert der Naturtrieb schon von selbst zur Bewegung auf, und Kinder, wenn sie gesund sind, hüpfen fast mehr, als sie gehen, und sind in beständiger Bewegung.

Ueberschreitet aber die Bewegung durch zu große Heftigkeit oder durch zu lange Dauer das rechte Maaß, so bringt sie natürlich den Athem und das Blut in einen stärkern Trieb, wodurch Zerreißungen kleiner Gefäße, bey Weibern leicht Fehlgeburten, Entzündungen und Blutanhäufungen nach gewissen Theilen entstehen können. Die salzigte Schärfe der Säfte wird mehr entwickelt, das Fett geschmolzen; hitzige Fieber, Blutflüsse und Schlagflüsse können Folgen davon werden. Vorzüglich schaden heftige Bewegungen Ungewohnten, oder denen, die viel Speise oder (noch schlimmer!) viel hitzige Getränke zu sich genommen haben, oder auch dann, wenn der Körper nicht zugleich genugsam mit Speis und Trank genährt werden kann. Schädlich ist ferner der Uebergang von Ruhe zu heftiger Bewegung, nachtheiliger bey heißer, als bey kühler Witterung. Nach starken Gemüthsbewegungen ist jede heftige Körperbewegung zu meiden, dagegen Ruhe zu empfehlen; jedoch ist Erkältung nach heftiger Bewegung sehr gefährlich.

2. Bey der Bewegung sind dreyerley wichtige Puncte zu betrachten:

1) Die

1) Die Art der Bewegung.
2) Die Zeit, in der sie angestellt wird.
3) Die Dauer derselben *).

3. Die Arten der Bewegung könnten füglich in zwey Unterabtheilungen gebracht werden, in die thätige und in die leidende **). Die erste ist von sehr vielfacher Art, die gewöhnlichsten sind Gehen, Laufen, Springen, Reiten, Fechten, verschiedene Arten des Ball-, Billard- und Kegelspiels u. m. a. wobey einige Muskelkräfte angewendet werden müssen.

Zur letztern gehören Fahren im Wagen, im Schiffe, Reiben, kaltes Baden, Schaukeln u. s. w. Unter diesen giebt es einige, die man gemischte, oder andre, die man neutrale Bewegungen nennen könnte, dergleichen ist das Reuten. Die thätigen Bewegungsarten sind mehr für Starke, die leidenden für Zärtliche und Schwächliche zur Erhaltung der Gesundheit dienlich ***).

Eine gewohnte Bewegung, wenn man dabey die Absicht sich zu stärken hat, ist einer ungewohnten, folglich schwächenden vorzuziehen. Langsam muß man anfangen, und langsam enden. Bewegung in freyer Luft hat unendliche Vorzüge vor der, die man sich in zugeschlossenen Häusern und Zimmern verschaffen kann. (Nicht zu gedenken, daß starke körperliche Uebungen in engen verschlossenen Zimmern vermöge der stärkern Ausdünstung die Luft sehr schnell verderben und mephitisiren. S.) Will man sich der Gesundheit halber Bewegung machen, so muß man auch während derselben sich mit etwas angenehmen beschäfftigen, und nicht zu gleicher Zeit arbeiten, oder den Geist mühsam anstrengen. (Daher lassen sich nicht gewisse Bewegungsarten, als Gesundheitsmittel,

*) Vorles. 3ter Th. p. 183.
**) Hofmann 218.
***) Kühn 101.

tel, allen und jeden unbedingt empfehlen, wenn sie auch übrigens dem Körper höchst angemessen und an sich zuträglich seyn sollten. Wer zu einer Körperbewegung sich zwingen muß, und sie mit Unlust verrichtet, wird mehr Schaden als Nutzen davon haben, und Bewegungen, die zur Erholung nach Arbeit, Sitzen, Kopfanstrengung dienen sollen, müssen durchaus als Vergnügen, und nicht als eine andre Art von Arbeit getrieben werden. — Leute von thätigem Geiste fanden indessen in der Abwechslung ihrer Arbeiten, in dem Uebergange vom Schweren zum Leichten schon eine Art Erholung und Stärkung, und für solche Menschen ist oft eine Bewegung besser, die einen Bezug auf ihr Geschäfft, oder noch außerdem einen reellen Zweck hat, oder zu haben scheint. Einem geistvollen Kranken würde man sehr übel rathen, wenn man ihn zu körperlichen Uebungen zwingen wollte, die ihm weder Interesse noch Unterhaltung gewährten; und wer zu ernsthaft denkt, um je an einem mit Bewegung verbundenen Spiele Gefallen zu finden, lasse sich ja nicht bereden, aus mißverstandener Gesundheitssorge sich damit Langweile zu machen. S.)

Bis zu einem beträchtlichen Schweiße, oder bis zu einer beschwerlichen Ermattung, darf in diätetischer Absicht die Bewegung nicht fortgesetzt werden. In den Vormittagsstunden, bey noch nicht angefülltem Magen, geht die Bewegung am leichtesten von statten, stärkt die Verdauung, und macht weniger Erhitzung, als bey vollem Magen *). Ein guter Appetit ist ein Beweis, daß man sie nicht übertrieben habe. Kurz vor der Mahlzeit darf man sich aber nicht heftig bewegen, indem sonst ein Mangel an Feuchtigkeit entsteht, die doch zur Verdauung nothwendig ist. (Nach starken ermüdenden Spaziergängen

*) Kühn 100. Hofmann 219.

gen im Sommer, muß man sich ja nicht mit erhitztem Blut und stark ausdünstendem Körper zu bald in kühlen Sälen zur Tafel setzen, oder mit kalten Schaalen den Anfang machen *). S.) Gleich nach der Mahlzeit ist die Bewegung ebenfalls nicht gut, indem sie das Verdauungsgeschäfft stört, und die Säfte, die dem Magen zufließen, und die Auflösung befördern sollen, zu sehr nach der Oberfläche treibt, folglich zu rohe nachtheilige Nahrungssäfte mit Zwang in das Blut hinübergebracht werden. Empfindliche Personen, (Das bekannte Sprüchwort der Salernischen Schule: post coenam stabis, seu passus mille meabis, hat die Stimme beynahe aller Diätetiker mit größtem Rechte gegen sich. S.) wenn sie nach dem Essen sich bewegen müssen, leiden daher manche Beschwerden, besonders Sodbrennen, Aufstoßen, auch wol Erbrechen rc. Man muß indessen, wenn man keine andre Zeit dazu übrig hat, diese Unbequemlichkeiten durch Gewohnheit und strengere Mäßigkeit zu überwinden suchen; und überdies noch anfangs sich nur sehr langsam bewegen, wo nicht, was weit besser ist, warten, bis der Magen verdaut und die Säfte abgesondert hat, um diese dann in ihre Kanäle zu befördern. Nach Tische kann man Beschäfftigungen vornehmen, die ohne Mühe, Nachdenken und körperliche Anstrengung geschehen, oder eine Art Erholung gewähren **).

4. Das Gehen ist die heilsamste und natürlichste Bewegungsart, die jeder sich ohne Aufwand verschaffen, und durch ihre verschiedene Dauer und Stärke seinen Gesundheitsumständen gemäß einrichten kann ***). Dadurch wird der Appetit und die Ausdünstung befördert, der Leib offen erhalten, der

*) Michaelis Fothg. 221.

**) Ernesti 110.

***) Hofmann 219.

Geist aufgeheitert, die Bewegung der Lunge durch die abgehenden oder sich zertheilenden Blähungen freyer gemacht, und die von allzuvielem Sitzen in den Beinen etwa entstehende Spannung gehoben. Die hartnäckigsten Krankheiten, und die beschwerlichsten, hysterischen, hypochondrischen Zufälle werden am ehesten dadurch vertrieben. Am besten geschieht der Spaziergang in angenehmer ländlicher Gegend, (auf den Straßen einer Stadt zu spazieren, ist bey weitem so gut nicht,) in gesunder, reiner trockner Luft, unter gesellschaftlichen erheiternden Gesprächen, bey mildem Sonnenschein im Frühling, Herbst und Winter; im Sommer früh und gegen Abend, ja nicht in der entkräftenden Hitze, es sey denn im Schatten *). Wer gegen die Veränderlichkeiten der Witterung nicht abgehärtet ist, meide Nebel, Regen, Morgen- und Abendkälte, und mache sich bey rauher naßkalter Witterung lieber zu Hause Bewegung, ohne jedoch der Luft den Zugang zu versperren, die während derselben nicht leicht schaden wird. Auch vermeide man starken Wind, und muß man gegen denselben gehen, so bewege man sich langsam, zumal im Winter, da die kleinen Hautöffnungen von der Luft zugedrückt werden.

Beym Spaziergehen ist die Wahl der Oerter nicht gleichgültig. Zu meiden sind sumpfige, dumpfe Oerter, und zur Herbstzeit, wenn das abgefallene Laub verweset, muß man nicht in Wäldern, auch nicht auf nassen Wiesen spazieren. Im Sommer hingegen ist ein Spaziergang im Walde und auf der Wiese so angenehm, als zuträglich. Vorzüglich sind die Berge zu empfehlen, nicht nur der reinern Luft wegen, sondern auch, weil der Körper durch das Auf- und Niedersteigen auf mancherley Art bewegt wird.

Städ-

*) Ernesti 111.

Städtern sind weite Spaziergänge zu ihrer Gesundheit noch weit mehr zu empfehlen, als Landbewohnern *). Letztern giebt auch bey weniger Bewegung die freyere Luft und der heitere Sinn in guter Gesellschaft Stärke und Erholung. (Fleißiges und tägliches Spaziergehen ist in aller Absicht für Kränkliche, Hypochondrische, und Gemüthskranke, eine ganz vortreffliche Bewegung, bey der jedoch einige Regeln zu beobachten sind, wenn es den gewünschten Nutzen schaffen soll; z. B. 1) Man suche dabey sich so viel Vergnügen, Aufheiterung und Erholung von ernstern Arbeiten zu verschaffen, als nur möglich. 2) Während dem Gehen in einem Buche, — gleichviel ob ernsthaften oder unterhaltenden Inhalts, — zu lesen, ist eine äußerst nachtheilige Gewohnheit: abgerechnet, daß man die meisten Vortheile des Spazierens dabey entbehrt, richtet man dadurch seine Augen ganz zu Grunde, gewöhnt sich eine schlimme Haltung des Körpers an, und ist in steter Gefahr des Fallens. 3) Man gehe nicht immer einen einzigen oft sehr langweiligen Weg, der aber den Vorzug der Nähe hat, sondern mache sich nach und nach immer weitere Ziele, wechsle so oft als möglich mit den Gegenden, und wähle sich die angenehmsten davon. Man verliert sonst den wesentlichsten Zweck des Spaziergehens, die Aufheiterung des Geistes, und ist mit der Zeit auf seinem ewigen einförmigen Wege mit allen seinen Grillen und Sorgen eben so als auf seiner Stube zu Hause. 4) Man gewöhne sich an einen raschen gleichförmigen, nur nicht übereilten Schritt. 5) Ein angenehmer Gesellschafter trägt hier viel zur Aufheiterung bey; man gehe aber lieber allein, als in langweiliger Gesellschaft, wenn man anders sich selbst Gesellschaft zu leisten im Stande ist. Auch gehe man lieber selb ander als selb drey, sonst geht der dritte bey der Unter-

*) Michaelis Fotherg. 221.

haltung gemeiniglich leer aus. 6) Man sehe bey seinem Gesellschafter nicht allein auf Gleichheit der Denkart und des Geschmacks, sondern auch auf Gleichheit des Schritts. (Der fette schwerfällige Mann wähle sich nicht einen leichtfüßigen, hagern Gefährten zu seinen Spaziergängen, sonst wird er immer zurückbleiben, und doch noch äußerst erhitzt und entkräftet werden, wenn er es jenem gleichthun will. Michaelis Foth. 221. Aber nicht allein dieser, sondern auch sein leichtfüßiger Gefährte wird äußerst ermüdet werden, durch den Zwang, den er sich anthun muß, langsamer zu gehen. 7) Manche Spaziergänger können nicht mit einander reden, ohne stehen zu bleiben, kommen daher nie von der Stelle. Diese fühlen sich gemeiniglich ungemein ermüdet bey ihrer Zuhausekunft, ohne dabey die Vortheile der Bewegung erreicht zu haben. — S.)

5. **Laufen** bewegt heftiger als Gehen, erhitzt aber Gesicht und Kopf, und setzt die Säfte in heftige Wallung. Bald nach der Mahlzeit, stört es die Verdauung, bringt reine Säfte unter unreine, und verhindert die Absonderungen *). Lange anhaltend schadet es jedermann, besonders Ungewohnten, Vollblütigen, zu Blutflüssen geneigten, mit Kopf- und Nierenbeschwerden behafteten; imgleichen Vielsitzenden mit dem Kopf arbeitenden **). **Berganlaufen** besonders, ermüdet und strengt die Muskeln zu sehr an. **Gegen den Wind laufen**, macht die stärksten Leute tösicht und schwindlich.

6. **Der Tanz:** ist für sich betrachtet, und unter gehörigen Einschränkungen eine herrliche Bewegung, (zumal im Winter, wo Ruhe, Sitzen, und verdicktere Luft hypochondrisch macht.) Mäßige Tänze haben jeden Vortheil einer gelinden Bewegung, besonders

*) Vorles. 185.

**) Ernesti 112.

sonders, wenn man noch den frohen Geist der Tänzer und die Wirkung der Musik aufs Gemüth in Anschlag bringt *). Auf der andern Seite können anstrengendere Tänze die nachtheiligsten Wirkungen auf den Körper hervorbringen. Die Anstrengung so vieler Muskeln, das geschwinde Einathmen einer warmen Atmosphäre, in großer Gesellschaft, bringen das Blut in eine dem hitzigsten Fieber gleichkommende Wallung, und treiben es mit Gewalt nach Kopf und Brust, so daß die Gefäße selten Widerstehungskraft genug haben. Hinzugerechnet die Wirkung der geistigen Getränke, des Weins oder Punsches, oder einer zu plötzlichen Abkühlung von durchziehender Luft, Entblößung, oder den unbehutsamen Genuß kühlender Getränke und des Eises, wundre man sich nicht, daß Blutspeyen und Lungensuchten die Folgen solcher Unordnungen sind, und manche Tanzheldinnen an langwiehrigen Krankheiten langsam abzehren, oder in Entzündungskrankheiten verfallen. Besonders ist diese Bewegung dem schönen Geschlecht in der Periode ihrer monatlichen Veränderung höchst gefährlich. (Frauenzimmer sind noch besonders vor dem unbehutsamen Gebrauche der Fächer, womit sie sich nach starken Erhitzungen abzukühlen pflegen, und dadurch die Ausdünstung auf eine gefährliche Art zurücktreiben, bey dieser Gelegenheit sowol, als bey allen andern nachdrücklichst zu warnen **).) Schwächliche Personen müssen von Rechtswegen gar keine stärkere, höchstens nur kleine englische Tänze tanzen. (Das heftige anhaltende englische Tanzen, zumal das so gefährliche Walzen sollte nie, am wenigsten im Sommer stattfinden ***).) Der Tanzsaal muß kühl ohne

Zug-

*) Hofmann 220. Pandora 1788.

**) Recension der Hofmannischen Schrift. N. A. D. Bibl. 10 B. 1 St. 1 Heft, 1794.

***) Michaelis Fothg. 227.

Zugluft und ohne vielen Lichterdampf seyn. Tief in die Nacht oder bis gegen Morgen sollten die Bälle nicht dauern, besonders im Winter, da die Kälte gegen Morgen am strengsten, die Gefahr der Erkältung und Unterdrückung der Ausdünstung am größten, und die nächtliche Ruhe und Erholung unterbrochen wird. Am besten wäre es, wenn die Tanzgesellschaft (versteht sich, beiderley Geschlecht abgesondert!) nach geendigtem Balle in geheizten Nebenzimmern das nasse Hemde mit trockner Wäsche vertauschte, Punsch oder Thee tränke, und nach einer halbstündigen Ruhe nach Hause gienge. Hierdurch würden sie vielen Flüssen, Gliederreißen und andern übeln Folgen des Tanzes vorbauen. Deswegen sollte auch jeder Tanz mit Menuets beschlossen werden. Personen von kränklichem und schwächlichen Körper, mit Lungengeschwüren, Verstopfungen der Eingeweide, Steinbeschwerden und Brüchen behaftete, sollten gar nicht tanzen. Im Sommer und bey schwüler Hitze schadet ebenfalls der Tanz, wenn die Natur nach kühlenden Getränken begierig und zu übermäßigen Schweißen geneigt ist *).

7. **Das Fahren in Kutschen und Wägen** ist eine der Gesundheit angemessene Bewegung, welche durch die gelinden Stöße eine die Stockungen der Eingeweide auflösende Kraft äußert, und hypochondrischen, fetten Personen, Wiedergenesenden, und dürrsüchtigen Kindern, so lange sie mäßig ist, vielen Nutzen schafft. Zu stark aber, ist sie gewiß nachtheilig, indem sie nicht allein die Ausdünstung, ehe der Stoff dazu gehörig bereitet ist, zu sehr übereilt, sondern auch den festen Theilen, vorzüglich den Nieren, Gewalt anthut **). Doch muß auch der Wagen weder zu bequem in Riemen hängen, noch zu langsam

*) Hofmann 222.

**) Fothergil 226. Kühn 106.

sam gefahren werden, wenn die heilsame Absicht erreicht werden soll. In der Kutsche muß aber wenigstens ein Fenster offen seyn, damit durch die Ausdünstung in einem so engen Raume die Luft nicht verderbt werde. (Es wird zwar das Fahren auf schlimmen Wegen, und besonders mit stoßenden Postwägen, als die heilsamste Bewegung für Hypochondristen von vielen angepriesen; und fast sollte man glauben, daß aus menschenfreundlicher Sorge für diese zahlreiche Classe, die Ausbesserung der Poststraßen eines großen Theils von Deutschland geflissentlich vernachlässigt würde. Die Erschütterung auf holprichtem Wege in schlechthangenden Wagen, ist aber an sich so unangenehm, daß sie das Vergnügen der Reise mächtig stören, und hypochondrische Laune weit eher erzeugen, als zerstreuen kann. Sie macht — was keine Gesundheitsbewegung thun soll, — schwächlichen Leuten Congestionen nach dem Kopfe, daher Hauptschmerzen, Schwindel, Erbrechen, und Leibesverstopfung; die erschütternde Wirkung äußert sich auch am meisten auf Knochen und Muskeln, und die geringste Folge sind braune und blaue Flecke. Ich halte daher diese gewaltsame Erschütterungsart mit Rippenstößen und Bastonaden auf den Theil, der bey diesem Fahren am unmittelbarsten gemißhandelt wird, ganz für gleichbedeutend, uud für ein eben so schlechtes Gesundheitsmittel, als letztere seyn mögen. S.)

8. Kränkliche, die des übeln Wetters wegen die freye Luft nicht genießen können, müßten sich Bewegung auf einem Schaukelpferde oder Schunkelmaschine, oder auch einer die Erschütterung des Reitens nachahmenden Maschine (the chambre horse or tremoussoir. Fotherg. 227.) in Sälen oder geräumigen Zimmern bey offenstehenden Oberfenstern, jedoch ohne Zugluft, machen *).

9. Das

*) Hofmann 223.

9. Das Schlittenfahren, als Bewegung betrachtet, ist wegen der viel geringern Erschütterung des Körpers, dem Fahren im Wagen weit nachzusetzen; hat aber bey vorsichtigem Gebrauche und hinlänglichem Schutze gegen Erkältung, wegen des Genusses der stärkenden reinen Winterluft dennoch großen Nutzen. Nur ist zu verwundern, daß, da man in unsern Gegenden nicht blos zum Vergnügen, und oft bey sehr ungünstiger Witterung, im Schlitten fährt, man nicht öfter die Schlitten, so wie die Wagen, mit einer Decke versieht. (Das schnelle Fahren in einem bequemen offenen Wagen auf ebenem Wege, gewährt bey sehr schwüler Witterung durch den verstärkten Luftzug eine Kühlung, die zwar sehr angenehm ist, aber doch bey starker Erhitzung schädlich werden kann.)

10. Springen, Voltigiren, Fechten, sind heftige Leibesübungen, die wenigstens nicht ganz gesunden, oder vollblütigen und fetten Personen untersagt bleiben müssen, und durch lange Fortsetzung den Körper nothwendig zu sehr angreifen.

11. Eine minder gewöhnliche Art der Bewegung ist, sich in einem Tragsessel oder in einer Sänfte von Maulthieren tragen zu lassen. Jedoch ist sie (für Personen, die nicht gehen können,) von gutem Nutzen, wenn sie gehörig fortgesetzt wird, denn sie macht den Körper zu einer ungehinderten Ausdünstung geneigt. Dahin gehört auch das Fahren in Barken auf kleinen ruhigen Gewässern *).

12. Eine stärkere Körpererschütterung gewährt das Seefahren. Ungewohnten macht es leicht Schwindel, Uebelkeit und Erbrechen, kann daher für einen unreinen Magen wohlthätig werden; ist aber aus gleicher Ursache bedenklich für solche, die Blut speyen (oder innerliche Geschwüre haben). Sonst bekommt

*) Fotherg. 226.

bekommt es übelsäftigen, kränklichen Personen und Hypochondristen sehr wohl *).

13. Das Reiten ist in gewissem Betracht eine herrliche medicinische Bewegung, bey welcher alle Muskeln, von den Fußzeehen an, bis zum Kopf, in abwechselnder Bewegung sich befinden, und die durch ihre beständige Erschütterung ihre vorzüglichste Wirkung auf die Eingeweide des Unterleibes äußert. Es reinigt den Darmcanal, befördert die Ausführung alter Cruditäten, stärkt Magen und Gedärme, verbessert die Verdauung, (hindert oder) löset (angehende) Verstopfungen der Eingeweide, besonders im Pfortadersystem, auf, und befördert die Ausdünstung (jedoch der obern Theile des Körpers über den Lenden mehr, als der untern Gliedmaßen). (Bey überhandgenommenen Verstopfungen der Eingeweide ist es aber freylich zu unterlassen **).) Gegen die Hypochondrie ist es ein bewährtes Mittel. Gegen die Schwindsucht sogar hat man es empfohlen, wo denn doch diese Erschütterung, wenn die Krankheit vom Blutspeyen und von Lungengeschwüren herkommt, nachtheilig seyn müßte. Imgleichen bey Nieren- und Blasensteinen oder andern Krankheiten der Urinwege und der Geburtstheile, auch bey Anfällen der Goldader, darf man nicht reiten. Auch diejenigen, welche Brüche haben, möchten es meiden, doch schadet es nicht so viel, wenn sie gute elastische Bruchbänder haben. — Frauenspersonen müssen aus verschiedenen Gründen nicht so reiten, wie die Mannspersonen ***). (Für Schwächliche und zum Anfange ist ein sanfter Schritt am zuträglichsten, sonst ist ein (mäßiger) Trott der eigentliche medicinische Ritt.) Schwächliche, deren Kräfte durch die Bewegung gesammelt und

*) Hofmann 223.

**) Fotherg. 225. Vorles. 3ter Th. 188.

***) Kühn 107.

und gestärkt, nicht aber geschwächt und vermindert werden sollen, dürfen weder zu heftig traben, noch eines schweren, stoßenden Pferdes sich bedienen *). (conf. Anm. 50.) (Wenn man hypochondrischen, vielsitzenden Personen, besonders Gelehrten, das Reiten so unbedingt empfiehlt, so sollte man bedenken, daß die meisten Kranken dieser Art erst die Reitkunst lernen müßten, um davon wahren Nutzen zu haben. Außerdem wird ein solcher unerfahrner Reiter, — abgerechnet die Lebensgefahr, in die er mit dem geduldigsten und sichersten Pferde gerathen kann, — theils durch die Aengstlichkeit, die ihn während des Ritts nie verläßt, und theils durch die üble Stellung des Körpers, die ihm Verwundungen an seinen empfindlichsten Theilen, Milzstechen, Congestionen nach dem Kopfe, heftige Schweiße u. s. w. zuziehen wird, sich gewiß mehr schaden als nützen. Den meisten solcher Kranken wäre hingegen — wenn sie es haben können, das schulmäßige Reiten unter gehöriger Aufsicht, auf abgerichteten Pferden, und bey günstiger Witterung auf offener Bahn, recht sehr zu empfehlen, da hier die Bewegung nicht allein gleichförmiger und wohlthätiger wird, sondern sie auch die Brust und den Unterleib gerade halten, und die untern Gliedmaaßen ausstrecken lernen, und dadurch den Folgen des Krummsitzens vorbeugen. Es versteht sich, daß auch hier nur mäßige Bewegung medicinisch nützlich ist, und anhaltendes, heftiges Jagen äußerst gefährlich werden kann. Reiten und Fahren nach der Mahlzeit ist aus gleichen Ursachen noch weit schädlicher, als langsam gehen. Die beste Zeit des Reitens ist der frühe Morgen, bey nüchternem Magen. Lange darf es nicht fortgesetzt werden; eine Stunde ist gewöhnlich sehr hinlänglich, und in diesem Betrachte verdiente diese Bewegung den Vorzug bey

*) Foth. 226.

bey Leuten, denen ihre Geschäffte wenig Zeit übrig lassen. Daß übrigens das Reiten kein untrügliches Mittel gegen die Hypochondrie sey, sehen wir an den gar nicht seltenen Beyspielen hypochondrischer Cavalleristen und Bereuter. S.)

14. Auch das Schwimmen ist eine gute Leibesübung, welche zugleich den Nutzen eines kalten Bades hat, und durch die Bewegung und Anstrengung, die es erfordert, nützlich wird. Nur sind dabey einige Vorsichtsregeln nöthig. Mit erhitztem Körper muß man nicht ins Wasser springen; erst den Kopf untertauchen, oder mit nassen Tüchern umwickeln, um den Andrang dahin zu vermeiden; auch keine gefährliche Ströme oder Stellen in Strömen erwählen *). Die Kälte des Wassers ist dabey weniger zu fürchten, als die Erkältung. Bey heißem Wetter kann man daher nicht vorsichtig genug seyn.

15. Ballschlagen, Kegelschieben, (Kegelschieben und ähnliche Spiele wirken weit mehr auf die Muskeln, als auf den Unterleib, und sind daher für sitzende Leute auf einer Seite unzulänglich, und auf der andern ohne Noth anstrengend. S.) Reiten auf Maschinen, die im Kreise herum bewegt werden, sind Bewegungen, welche die Kräfte, die nur mäßig geübt werden sollen, bey Schwächlichen zu sehr anstrengen. Und die letztere Art dient am wenigsten bey Neigung zum Schwindel, da man noch außerdem leicht dabey fallen, und Unglück nehmen kann **).

16. Reden ist eine der heilsamsten und nothwendigsten Bewegungen, (und ist unstreitig die einzige Ursache, warum Frauenzimmer nicht leicht andere Bewegungen nöthig haben, indem ihnen die Natur eine besonders beredte Zunge verliehen hat. D.

An-

*) Vorlesungen 3 Th. 186.
**) Michaelis Foth. 228.

Andry *).) Lesen und Sprechen (In der täglichen Redeübung liegt unstreitig das Geheimniß, warum Lehrer auf Schulen und Universitäten, ohngeachtet ihrer gelehrten Lebensart, dennoch oft genug ein hohes Alter erreichen, nicht aber in der wohlthätigen Atmosphäre einer engen mit jugendlichen Ausdünstungen angefüllten Schulstube, wie neuerlich jemand im Reichsanzeiger — vielleicht nur im Scherz, — hat behaupten wollen. S.) ist besonders für Gelehrte, in Ermangelung anderer Bewegung, eine schickliche Uebung. Noch besser als Lautlesen ist wol ein lautes Gespräch in fröhlicher Gesellschaft **). Schreyen aber darf man beym Lesen nicht, als welches die Lunge zu sehr angreift, und nur nach und nach die Stimme erheben. Gleich nach der Mahlzeit muß man die Lunge auf keine Weise stark anstrengen.

17. Das Singen befördert den lebhaften Blutlauf durch die Lunge und alle Theile des Körpers, und die Lunge sowol, als die Eingeweide des Unterleibes, werden vermittelst der zitternden Bewegung der Luft, welche den Schall hervorbringt, auf eine Art erschüttert, die mit den heilsamsten Folgen verknüpft ist. Schleim und fremde Materie, die sich etwa gesammelt hat, und in das Blut übergehen will, wird dadurch aufgelöst und weggeführt, und das Blut, welches bey sitzender Lebensart oft in den kleinern Gefäßen zu stocken beginnt, wird dadurch in die größern getrieben und gleichmäßiger vertheilt. Denn es findet hier eben das Naturgesetz statt, nach dem die Flüssigkeiten in einem stehenden Wasser in Verderbniß und Fäulniß übergehen, in Strömen aber rein und klar erhalten werden. Beym Singen thut die durch die Lunge eingezogene Luft die nämlichen Dienste, und zugleich wird dadurch die Ausdünstung befördert, und das Gemüth erheitert. Sitzende Handwerker, welche

*) Kühn 103. **) Vorles. 3 Th. 188.

che aus angewohnter Frömmigkeit viel bey ihrer Arbeit zu singen pflegen, tragen hierdurch unabsichtlich gewiß viel zur Erhaltung ihrer Gesundheit bey *).

18. Das Blasen auf Instrumenten ist der Lunge mehr schädlich, als nützlich; denn, weil viel Luft in die Lunge gestoßen und nach und nach sehr wenig wieder herausgelassen werden kann, so wird sie dadurch sehr geschwächt, und es entstehet daher bey nicht sehr dauerhaften Personen öfters Blutspeyen, Husten, kurzer Athem, Lungensucht; zugleich wird der Umlauf des Bluts in den Lungen gehemmt, und dasselbe im Kopf angehäuft; daher Neigung zu Schlagflüssen bey solchen Personen. Auf der andern Seite häuft sich das Blut in den Blutadern der untern Gliedmaaßen an. Ueberdies wird die Luft mit Gewalt ausgedrückt, die Bauchmuskeln ziehen sich beständig zusammen, und so werden alle Theile im Unterleibe gedrückt, der Umlauf der Säfte gehindert, und mancherley Fehler erzeugt, wovon bey Mannspersonen unter andern Brüche, Fehler an den Hoden und Goldadern, bey Frauenspersonen Vorfälle der Mutterscheide und der Mutter selbst, leicht entstehen. (Auch andre Arten musikalischer Instrumente verdienen diätetisch betrachtet zu werden. — Von der Harmonica, wenn sie ohne Tastatur gespielt wird, scheint es fast ausgemacht zu seyn, daß die Rotation der Gläser an den Fingern — welches gleichsam eine Art negativer Electricität ist, — einen hohen Grad von Nervenschwäche herbeyziehe, wozu die scharfen schneidenden, anhaltend die Gehörorgane erschütternden Töne dieses Instruments gewiß viel beytragen. Vielleicht haben aber auch Saiteninstrumente, die mit den Fingern gegriffen werden, als die Laute, die Harfe ꝛc. ähnliche Wirkung auf das Nervensystem; zumal wenn es wahr ist, daß die Fingerspitzen die stärksten Ableiter

*) Kühn 105.

des Nervengeistes sind, wie einige Freunde des sogenannten thierischen Magnetismus behauptet haben. Wenigstens ist es wahrscheinlich, daß die Fertigkeit, ein dergleichen Instrument mit möglichst großem Ausdruck und Empfindung zu spielen, eine mehr als gewöhnliche Sensibilität der Nerven erfordere, die durch lange Uebung wol zum Nachtheil der Gesundheit erkünstelt werden kann. Man weiß, wie kläglich die Folgen anhaltender, sanfter oder kitzelnder Reizungen gewisser andrer Theile des Körpers zu seyn pflegen, und wie anfangs die locale Erhöhung der Reizbarkeit nach und nach sich über das ganze Nervensystem verbreitet; sollte nicht ein ähnliches Unheil, wenn auch in geringerm Maaße, zu besorgen seyn, wenn in andern von Natur nicht so empfindlichen Theilen, durch die beständige Uebung eine widernatürliche Reizbarkeit erkünstelt wird? — Der Character einer großen Menge von Tonkünstlern scheint wenigstens auf etwas dieser Art hinzuweisen. — Uebrigens weiß jedermann, wie außerordentlich die Einwirkung der Musik auf die Gemüthsstimmung sey, und daß man bey empfindlichen Personen durch sie auf die kräftigste Art Leidenschaften erwecken und beruhigen, ja bey manchen wol jede Seelenstimmung, die man will, durch die verschiedene Anwendung der Melodie hervorbringen könne. — In so fern man also Traurigkeit, Kummer, oder manche unedlere Leidenschaften durch eine dem jedesmaligen Gemüthszustande angemessene Musik oft sehr schnell bannen kann, ist sie in der That ein herrliches nie genug zu preisendes Mittel. Gemüthskrankheiten indessen, oder von diesen abhängende körperliche Uebel aus dem Grunde zu heben, ist sie nie im Stande; denn sie wirkt nur als Palliativ, oder als ein wahres nervinum, dessen Kraft zwar augenscheinlich, aber nur von kurzer Dauer ist. Da denn, sobald die excitirende Wirkung nachläßt, unbehagliche

Schwä-

Schwäche und Abspannung folgt, was bey der Musik so bald geschieht, als sie nicht mehr in den Ohren klingt. Vielleicht möchte sie dann auch, gleich allen schmerzstillenden und beruhigenden Arzneyen, durch zu öftern Gebrauch die Nervenschwäche endlich nur noch vergrößern. — Zuletzt verdient auch die Stellung einige Rücksicht, welche Clavier- u. a. dgl. Spieler, zumal wenn sie kurzsichtig sind, nehmen müssen, um die Noten lesen zu können, und die von den gewöhnlichen Nachtheilen des Krummsitzens ebenfalls nicht frey ist. S.)

19. Das Reiben des Körpers, welches mit der Hand, einem Stück Flanell, oder (wie in England gewöhnlicher) mit eignen dazu verfertigten zarten Bürsten verrichtet wird, ist eine der gelindesten Bewegungen *). Man reibt den ganzen Körper, vorzüglich den Unterleib, Rückgrat, Arme und Beine. Es reinigt die Haut, löset die stockenden Feuchtigkeiten auf, befördert die Ausdünstung, stärkt die Fasern, und vermehrt die Wärme und Lebhaftigkeit im ganzen Körper. Bey Flüssen, Gicht, Lähmungen und der Bleichsucht, ist es ein herrliches Mittel. (Das tägliche Reiben des ganzen Körpers war bey den Alten, und ist gegenwärtig noch in Ostindien eines der wesentlichsten Bedürfnisse in der Lebensart dieser Ruhe und Wollust liebenden und körperliche Bewegung scheuenden Völker. Bey den Indiern bedient man sich dabey noch andrer Manipulationen, die mehr zur Erregung eines besondern wollüstigen Gefühls, als um der Gesundheit willen erdacht zu seyn scheinen. Beabsichtigt man aber diesen letzten Zweck nicht, und vermeidet die Veranlassungen dazu, so bleibt das Reiben eine vortreffliche, den ganzen Körper ermunternde Bewegung, von der zu wünschen wäre, daß sie häufiger und anhaltender gebraucht

*) Hofmann 224.

würde. Vielsitzenden, hypochondrischen, mit Verdauungsübeln geplagten Personen zumal, oder solchen, die sich keine andre Bewegung machen können, ist das tägliche Reiben des Unterleibes ein nicht genug zu preisendes, stellvertretendes Mittel, anfangende Stockungen aufzulösen, und die Schwäche zu heben; ja es hat, die Vortheile der freyen Luft abgerechnet, noch weit nachdrücklichere locale Wirkung auf die Dauungswege; indem eine tagelang mäßige Bewegung schwerlich den Unterleib so sehr als ein halbstündiges Reiben in Activität setzen kann. Es muß aber, wenn es nützlich seyn soll, bey noch leerem Magen, am besten in den Frühstunden, oder im Bette vor dem Aufstehen liegend vorgenommen, und gelinde und anhaltend in kreisförmiger, gleicher Richtung, wenigstens fünf Minuten lang fortgesetzt werden. S.)

Bey Schwäche des Unterleibes und der Nerven überhaupt, kann man sich noch weit kräftigere Wirkung versprechen, wenn man Morgens und Abends beym Schlafengehen den Magen und Unterleib mit einem in kaltes Wasser getauchten Schwamme, oder wollenen Lappen reibt; welches vor andern stärkenden Mitteln noch den Vorzug hat, daß es selbst bey noch vorhandenen Unreinigkeiten der ersten Wege anwendbar ist. Sachtleben med. clin. p. 54.

20. Bewegung überhaupt darf nur bis zur angenehmen Ermüdung und merklichen Ausdünstung dauern. Weiter fortgesetzt, schwächt sie den Körper, der durch sie gestärkt werden sollte, und läßt schlimme Folgen für die mit erhitztem Blut erfüllten Lungen erwarten. Auch der Starke wird, wenn gleich weniger als der Schwache, davon Beschwerden erfahren, wenn er hierin unmäßig gewesen ist *).

21. Nach der Bewegung ruhe man nie an einem kühlen Orte, nie auf einem kühlen Rasen aus, noch

*) Ernesti 114.

noch stelle sich in die Zugluft, sondern suche im Sommer einen sonnigten Ort und im Winter ein mäßig warmes Zimmer, damit die schleunige Veränderung nicht schade.

22. Der Durst, den man gemeiniglich nach der Bewegung empfindet, darf aus schon oben angeführten Gründen nicht durch einen kühlen Trunk gestillt werden; um so weniger, je heftiger der Durst ist. Man trinke lieber etwas Warmes, oder warte bis die natürliche Wärme wieder hergestellt ist. (Ein paar Bissen Brod mit Salz, die man vor dem Trinken ißt, sind in dergleichen Fällen ein der Gefahr vorbeugendes Mittel, da indessen das Getränke einigermaaßen verschlagen und sich das erhitzte Blut etwas abkühlen kann, Mich. Foth. 224. Auch ein wenig Weinessig oder Citronsaft stillt einstweilen den quälenden Durst, und unterhält zugleich die Ausdünstung. Fußgänger in heißen Sommertagen, Soldaten auf dem Marsche u. dgl. thun daher wohl, immer eine Portion guten Essig bey sich zu tragen, nur — wohl zu merken — nicht in den gewöhnlichen blechernen, zinnernen, kupfernen, oder auch wol bleyische Theile enthaltenden Feldflaschen, indem die Säure das Metall sehr geschwind auflöst, und als Gift wirkt. Fußgänger überhaupt müssen bey heißer Witterung nicht zu viel Getränke zu sich nehmen. Denn je mehr sie trinken, je heftiger der Schweiß, je größer die Ermattung und Gefahr der Verkältung, wenn die Kleider einmal vom Schweiße durchzogen sind. Auch dürfen sie keine Getränke gebrauchen, die eine laxirende Wirkung äußern, wodurch sie sich ungemeine Entkräftungen und wol auch Ohnmachten verursachen könnten. Daher sind die gewöhnlichen aus Weinsteinrahm und Citronzucker bereiteten Limonadenpulver für solche Reisende ganz verwerflich. Bessere Dienste würde die reine Weinsteinsäure (acidum Tartari essentiale) mit Zucker dem Wasser beygemischt,

oder dem, für welchen mineralische Säuren taugen, ein mit höchstgereinigtem Weingeist verdünntes Vitriolöhl gewähren. Limonade mit etwas saurem Wein versetzt, oder nur Wein mit Wasser verdünnt, giebt ein gutes, zugleich stärkendes und die Hitze dämpfendes Mittel. In kalten Wintertagen muß man auf Reisen sich vor hitzigen Getränken, als Wein und Branntwein, ganz besonders hüten, um nicht schläfrig zu werden, und in Gefahr des Erfrierens zu gerathen. Warme Getränke als Thee und Kaffee dienen auch nicht als Schutz gegen die Kälte, der man sich aussetzen will; denn ihre erwärmende Kraft ist nicht von Dauer, vielmehr folgt Erschlaffung, trägerer Blutumlauf, folglich Vermehrung der Kälte darauf. Besser ist es, vorher etwas feste und die Dauungskraft übende Nahrung, z. B. Brod und Fleisch, zu sich nehmen, und ein gutes, bitteres, nicht rauschendes Bier trinken. Langt man hingegen aus der Kälte halberfroren an, oder ist dem Winde und der Nässe ausgesetzt gewesen, oder auch im heißen Sommer bey äußerster Entkräftung, so sind einige Schaalen guten Thees immer noch die beste und sicherste Labung. — Schwächliche Personen, die viel Säure im Magen haben, und daher oft vom jählingen Heißhunger befallen werden, können unterwegens in unbeschreiblich quaalvolle Schwächen gerathen, wenn sie nicht für den Nothfall immer etwas feste Speise bey sich führen. Solche Personen müssen, zumal des Morgens vor der Reise nicht Wein, Branntwein, oder andre hitzige und reizende Getränke, sondern lieber ein fettes Butterbrod, Biersuppe, Hafergrütze, oder dergleichen nahrhafte Sachen, zu sich nehmen. S.)

23. **Gänzlicher Mangel an Bewegung entkräftet noch weit mehr, als eine allzustarke Bewegung.**

Die

Die festen Theile erschlaffen davon *), der Umtrieb der flüssigen wird folglich langsamer, und stockt nach und nach ganz, in den kleinen Gefäßen; die Absonderungen werden vermindert, ein Ueberfluß von Feuchtigkeiten und Fett, wovon der Körper wie der Geist immer unbeweglicher und seelenloser wird; schwammiges aufgedunsenes Wesen, Verstopfungen in den Eingeweiden, Hämorrhoiden, Schlag- und Steckfluß, verschiedene Arten der Wassersucht, und früher Tod, sind die traurigen Folgen davon. Gelehrte, die beim gänzlichen Mangel der Leibesübung immer lesen und schreiben, sind unter allen Menschen die ungesundesten und unglücklichsten. Mangel an Eßluß, Blähungen, unaussprechliche Bangigkeiten, bald Verstopfung, bald Durchfall, und die mannigfaltigsten Nervenzufälle, sind ihre beständigen Plagen. Schlaf und Empfänglichkeit für Freude flieht sie. Tausend nagende Leidenschaften, Hypochondrie, und endlich vollkommene Schwermuth treten an ihre Stelle. — Mäßigkeit hilft allein diesen Uebeln nicht ab; denn da wir nicht zwey Tage bey einerley Blute frisch und gesund seyn können, so muß täglich ein neuer Beytrag von den allerfeinsten verarbeiteten Theilen unsrer Säfte dem Nervensysteme zu Hülfe kommen, um dessen Verrichtungen im Körper zu unterhalten. Mangelt dieser feine Theil, so entsteht unfehlbar Schwachheit und Mattigkeit des Körpers und Geistes; nur mit dem Unterschiede, daß bey einer Mattigkeit von vieler Bewegung, die dicken und groben Theile auch mit umgetrieben werden, und die erste Mahlzeit, der erste Schlaf den Mangel gar bald ersetzt. Bey der Kopfarbeit hingegen wird die Verdauung gehindert, die dicken und zähen Theile bleiben zurück; es ist kein Platz, folglich auch kein Trieb zur Nahrung vorhanden. Die ganze Maschine leidet, und geht zu Grunde.

*) Hofmann 225.

de. Gleicher Art verfallen die sitzenden Handwerker, besonders Schuster, Schneider, Weber, in ganz ähnliche Zufälle, und wie man so häufig bemerkt, in mancherley Seelenkrankheiten, besonders Religionsschwärmerey. (Noch mehr trägt bey diesen die maschinenmäßige, den Kopf unbeschäfftigt lassende einförmige Arbeit bey, während der Geist abschweifen kann. Der Gebrauch, nach dem in mehrern großen Fabrikstädten die Werkstätten der Weber unter der Erde in feuchten, dumpfigen Kellerstuben angelegt sind, damit die Baumwolle geschmeidiger bleibe und nicht so leicht reiße, thut das übrige *).)

24. Noch kommen die gewöhnlichsten körperlichen Stellungen hier in Betrachtung.

a) Stehen ist zwar als Abwechslung nach langem Sitzen recht gut. Anhaltend fortgesetzt, macht es Anhäufungen des Bluts in den untern Gliedmaaßen. Auch schickt es sich nicht wohl zum Studiren, weil hierdurch zugleich der Körper angegriffen wird **).

b) Beym Sitzen hat man nur dahin zu sehen, daß kein Theil des Körpers etwa gepreßt werde, oder es zu lange daure.

Nachtheilig ist das Krummsitzen mit gebogenem Kopfe, wodurch der Umlauf der Säfte im Unterleibe gehemmt, die Eingeweide gedrückt, und die Gefäße der Brust verengert werden. Eben so schädlich ist das Sitzen mit vorliegendem Kopfe, indem dadurch das Blut zu sehr gegen den Kopf getrieben wird. (Studirende vorzüglich, müssen ihre gelehrten Arbeiten nicht immer sitzend, sondern zur Abwechslung auch stehend und im Herumgehen verrichten. Wenigstens müssen sie die sitzende Stellung sich so bequem als möglich machen, damit der Stamm des Körpers nebst dem Kopf eine völlig senkrechte Stellung behalte, auch weder die Brust noch der Unterleib durch zu enge Klei-

*) Hofmann l. c. **) Kühn 108.

Kleidung in ihrer abwechselnden Ausdehnung gehindert, noch Arme und Füße in einer gezwungenen Stellung gehalten werden. Hofm. l. c. 227. Hohe Tische und Pulte, und hohe Sattelstühle mit Stahlfedern, oder nur gewöhnliche Stühle von solcher Höhe, daß man darauf halb stehend sitzt, verhüten in etwas die Pressung des Unterleibes. S.)

c) Das Liegen verursacht einen Mangel an aller Bewegung: liegt der Kopf dabey tief, und wird es zu lange fortgesetzt, so entstehet Neignng zu Kopfschmerzen durch den Andrang des Bluts dahin. Auch hier sind öftere Abwechslungen nöthig, um keine Verrichtung des Körpers zu hindern und zu Stockungen Anlaß zu geben.

25. Die Verrichtungen der Seele verdienen hierbey nicht weniger als die des Körpers einige Erwägung *).

Abwechslung der Ruhe mit Thätigkeit dient der Seele, so wie dem Körper Bewegung mit Ruhe. Zu lange hintereinander, zu oft, zu tief nachdenken, schadet der Seele und dem Körper in gleichem Grade, man wendet hier eben sowol Kräfte auf, als durch körperliche Arbeit, nur mit noch größerm Verluste; denn körperliche Arbeit schwächt zwar, erzeugt aber auch neue Kräfte. (Und Geistesarbeit erzeugt zwar ebenfalls wieder neue Geisteskräfte, aber der Körper leidet durch überspannte Geistesanstrengung, und mit dem Körper erkrankt nach und nach auch der Geist. S.) Die Lebensgeister werden durch Nachdenken auf die Werkzeuge der Sinne geleitet, und der Körper so lange ihrer beraubt; daher man auch zuweilen bey tiefen Meditationen weder sieht noch hört u. s. w. Eine immer auf Einen Gegenstand gerichtete Betrachtung entkräftet nicht allein, sondern hält auch die übrigen Seelenkräfte zu sehr gefangen, und läßt nicht wieder

*) Kühn 112.

wieder von dem Objecte abkommen, woraus oft Schwermuth, ja gar Tollheit entsteht. Uebermäßiges Nachdenken überhaupt kann am Ende Blödsinn zuwege bringen.

Um ernsthaft einer Sache nachdenken zu können, muß man Zeit und Ort so wählen, daß die Seele durch den Körper mit nichts anderm beschäfftigt sey; denn man kann niemals zwey Gedanken zugleich recht denken. Daher ist hierzu ein Zimmer gut, wo es nicht zu hell, und wo kein Geräusch ist, (obwohl es besser wäre, nach und nach sich zu gewöhnen, auch neben Lermen und in Gesellschaft mit dem Kopf arbeiten zu können,) auch müssen keine Muskeln während dem Studiren thätig seyn; aus welchem Grunde es gleich nach dem Essen, so wie jede körperliche Bewegung, nachtheilig, hingegen der Morgen die beste Zeit zum Studiren ist. Muß man über verschiedene Sachen nachdenken, so gehe man von den leichtesten nach und nach zu den schwerern über, und fange, wenn die Seele in voller und tiefer Ruhe ist, nicht plötzlich mit schweren tiefsinnigen Betrachtungen, sondern mit leichtern an.

Gar zu große Ruhe der Seele bekommt zwar dem Körper wohl, — welcher dabey gut verdaut und fett wird, — aber alles Seelenvermögen geht dadurch zuletzt verlohren. Dummheit tritt an dessen Stelle, alle vorigen klaren Begriffe werden dunkel, und am Ende vergißt man alles.

VIII. Vom Schlaf und Wachen *).

1. Wachen und Schlaf steht beynahe in gleichem Verhältniß, wie Bewegung zur Ruhe, gegen einander. Wachen setzt immer einen gewissen Grad von

*) Vorlesungen 3ter Th. 157.

von Thätigkeit voraus, alle Naturverrichtungen sind lebhafter, und würden bald ihre Kräfte erschöpfen, wenn nicht der Schlaf ihnen einen nothwendigen Ersatz gewährte. Man muß also schlafen, d. h. einige Zeit lang in einem Zustande verbleiben, wo weniger Kräfte verlohren gehen, und die, welche im Wachen aufgewendet wurden, wieder hergestellt werden. (Der Geist, welcher — so wie der Körper durch Bewegung, — bey vernünftigen Wesen durch die Thätigkeit der Denkkraft angestrengt und ermüdet wird, bedarf, eben so wie jener, einer Unterbrechung durch den Schlaf, um ausruhen und neue Kräfte sammeln zu können. — Schläfrigkeit in höherm Grade ist schon fast eine Art des Wahnwitzes; die Sinnorgane werden unempfindlicher, und die Seele empfängt durch sie kaum noch dunkle Begriffe. Es ist daher unrecht, (und zugleich vergeblich) sich aus übelangebrachter Thätigkeit den nöthigen Schlaf entziehen wollen; denn die Natur behauptet doch ihre Rechte, und der Körper und Geist leiden davon große Nachtheile, ohne daß der gewünschte Zweck des übertriebenen Wachens einmal erreicht wird *).

2. Ueber die Zeit, oder zuviel wachen, verzehrt die Lebensgeister, zerrüttet die Nerven, und macht so viel unruhige Bewegungen, daß nachher eine geraume Zeit vergehen muß, ehe man einschlafen kann, bis nämlich ihre größte Heftigkeit sich gelegt hat. Die flüssigen Theile werden scharf, das Fett verzehrt sich, Neigung zum Schwindel, zu heftigen Kopfschmerzen, quälende Unruhe, Handlungen ohne Zusammenhang, ohne Absicht, und voll Widerspruch, entstehen endlich daraus. Viel- und Langschläfer, und alle die, welche den Schlaf leidenschaftlich lieben, sind sehr selten andrer heftiger Leidenschaften fähig. Leute hingegen, die wenig schlafen, bekommen dadurch oft ein sehr hefti-

ges

*) Vorles. 212.

ges bösartiges Temperament. Langes Wachen ist im Stande in den sanftesten Menschen eine ganz entgegengesetzte Gemüthsart hervorzubringen, sie ganz unkenntlich zu machen, und am Ende die seltsamsten Grillen, die sonderbarsten Ausartungen der Einbildungskraft und völligen Wahnsinn zu erzeugen *).

3. Durch das Uebermaaß wird hingegen der Schlaf nicht weniger schädlich. Der ganze Körper verfällt nach und nach in eine gänzliche Unthätigkeit, die festen Theile erschlaffen, das Blut bewegt sich langsam, und verweilt besonders im Kopfe. Die Ausdünstung wird gehemmt, der Leib erkaltet, die Säfte verdicken sich, und der Mensch wird fett, dick, unfähig zu allen fernern Geistesübungen, und ganz vergeßlich, verfällt in Starrsucht, und einen ganz gedankenlosen, fast alle Sinnlichkeit zerrüttenden Zustand. Zur Hypochondrie und Hysterie geneigte Personen schaden sich ungemein durch einen allzulangen Schlaf, besonders des Morgens, da der Körper durch den langen Aufenthalt in erhitzter Luft außerordentlich geschwächt wird. Auch ist der Schlaf selbst schon während seiner Dauer minder wohlthätig und erquickend, bey solchen Personen. (Allen Menschen zwar ist ein übermäßiger Schlaf, als ein Zwischenstand gänzlicher Ruhe, für Geist, Körper, und besonders für die Muskelkräfte höchst nachtheilig. Phlegmatische Personen würden vor allen aber bald in eine allgemeine Verderbniß der Säfte (Kakochymie) verfallen; Sanguinische zu vollblütig werden, nur Cholerische würden die Nachtheile davon am spätesten erfahren. Melancholischen hingegen, die einen trägen Blutumlauf haben, müßten nothwendig die Absonderungen und Ausführungen, besonders die Leibesöffnung, sehr erschwert werden. Auch findet man, daß alle Langschläfer

*) Hofmann 233.

schläfer über Hartleibigkeit und Verstopfung klagen *).) Nur frühes Aufstehen und frühzeitiges Schlafengehen kann ihn gesünder und stärkender machen. Gleich nach dem Abendessen schlafen, macht schwachen und schlecht dauenden Leuten fürchterliche Träume, und das so genannte Alpdrücken.

4. Insgemein setzt man als den rechten Zeitraum des Schlafs, für den Jüngling und Mann sechs bis sieben Stunden, für das Kind und den Greis aber acht bis neun Stunden fest **). Indessen lassen die individuellen Abweichungen der Leibesbeschaffenheit und sonach der verschiedenen Bedürfnisse keine genau bestimmte Regeln zu. Je mehr Schwäche, desto mehr Schlaf ist erlaubt, in so weit er stärkend wirkt. Völlige Munterkeit des Geistes und des Körpers bey gesunden Leuten nach dem ersten Erwachen, ist das sicherste Zeichen, das rechte Maaß getroffen zu haben ***). (Nur muß man sich vorsehen, um natürliches Bedürfniß nicht mit tadelnswerther Angewohnheit zu verwechseln. Die meisten Menschen schlafen zu lange, oder verweilen aus Weichlichkeit länger, als sie sollten, im warmen Bette. Unstreitig liegt die Hauptursache dieser so nachtheiligen Unart darin, daß manche Personen von Kindheit auf, an zuviel Betten der allerweichsten Art, von Flaumfedern und Eiderdunen, und an zu schwere erhitzende Deckbetten gewöhnt werden. Bey dieser Einrichtung können Kinder in den ersten Lebensjahren zu keiner festen Grundlage des Körpers gelangen. Die in unsern Tagen und Clima so gemeine Kinderkrankheit, der Zweywuchs, wird hierdurch mächtig befördert, indem die Schlaffheit des Körpers und die Neigung zum Schweiße bey dieser an-

*) Michaelis Foth. 231.

**) Fotherg. 236.

***) Vorlesungen 3 Th. 202.

annähernden Krankheit merklich zunimmt, und sie täglich ihrer Vollkommenheit näher bringt. Weiter gegen das Jünglingsalter hin ist diese Verweichlichung des Körpers, der Hang lange zu schlafen, und mit Wohlgefühl beym Erwachen in weichen warmen Betten zu verweilen, gewiß die erste und häufigste Veranlassung zur Onanie, der durch frühes Aufstehen nach vollendetem Schlafe gewiß kräftig vorgebeugt werden könnte. Die allmälig sich einwurzelnde Gewohnheit lange zu schlafen, geht mit dem Jüngling ins männliche Alter über, und wird zur andern Natur; nur mit dem merklichen Unterschiede, daß solche Menschen nicht leicht eine feste und starke Constitution, sondern meist ein phlegmatisches, schlaffes, kaltes Temperament erlangen, das sie zu allen wichtigen Unternehmungen unentschlossen und unfähig macht, und der Geist mit der Zeit eben so gleichgültig gegen alles, als ihr Körper zu jeder Anstrengung untüchtig wird. S.) So auf die Stimme der Natur zu merken, ist weit zuträglicher, als durch manche gewöhnliche gewaltsame Erweckungsmittel sich aus der Ruhe stören lassen, wenn man ihrer noch bedarf. (Bey Kindern vor dem 6ten, 7ten Jahre soll man kein Maaß bestimmen; nach diesem Alter aber ist es wol rathsam, ihrem Schlafe Gränzen zu setzen, und sie an eine gewisse Ordnung auch da zu gewöhnen. Je nachdem sie den Tag über beschäfftigt wären, und bey ihren Arbeiten und Vergnügungen nach Maaßgabe ihres Temperaments und ihrer Neigungen mehr oder weniger Thätigkeit äußerten, je nachdem müßte im Durchschnitt das Ziel gesetzt werden: aber man verse-he es auch dann nicht darin, daß man im Wecken die Kinder erschrecke, welches nicht selten geschieht, und doch höchst schädlich ist. S.)

5. Im jugendlichen Alter und nach starken Leibesübungen schläft man lange und fest, die Kräfte wäh-

werden während eines solchen Schlafs bald und hinlänglich ersetzt, indem auch die härtesten Speisen gehörig verdaut, verähnlicht, zu Blut gemacht, und zum Ersatze der verlohrnen Theile angewandt werden. Bey großer Gemüthsunruhe und heftigen Leidenschaften ist der Schlaf um so nothwendiger, indem diese den Körper mehr als die stärksten körperlichen Arbeiten erschüttern und erschöpfen. Manche Personen schlafen daher nie so tief und fest, als zu der Zeit, wenn Kummer und Traurigkeit bey ihnen stattfindet. (Auch kränklicher übler Humor, und hypochondrische Laune, wird durch nichts so gut als den Schlaf vertrieben, wenn man noch so glücklich ist, ihn nicht vergebens zu suchen. Nach dem kürzesten oft nur minutenlangen Schlafe erwacht man gestärkt, und kann mit ruhigem Sinn an sein Ungemach denken, und fühlt wieder Lust zum Leben. — In solchen Fällen ist, wenn auch der Schlaf selbst nicht kommen will, eine ruhige Lage des Körpers mit verschlossenen Augen schon von einigem Nutzen. Das alte Sprüchwort: — „Beßrer Rath kommt über Nacht„ — trifft auch hier ein, und fast kein Unglück ist so groß, daß es durch den Schlaf nicht gemildert werden könnte. Da man im Gegentheil unfehlbar erliegen müßte, wenn diese Wohlthat nicht zu Hülfe käme. S.) Hingegen unterdrückt auch oft Gemüthsunruhe, durch den anhaltenden Reiz auf das Sensorium, allen Schlaf: daher Leute, die den Kopf mit Sorgen oder wichtigen Entwürfen beschäfftigt haben, unruhig schlafen, oder auch ihre Nächte ganz schlaflos zubringen. Weil überhaupt Arbeiten des Geistes mehr als körperliche die Kräfte mitnehmen, so bedürfen auch Gelehrte, welche lange, scharf, und tief denken, eines längern Schlafs. Leute, deren Körper und Seele gleichmäßig ist, haben zwar mehr Hang zum Schlaf, als lebhafte arbeitsame Menschen, er ist aber ihnen

nicht so wohlthuend, weil die nothwendige Bedingung der Gesundheit die Thätigkeit fehlt.

6. Einen unruhigen oder allzukurzen Schlaf haben oft die gesündesten regelmäßiglebenden Menschen; bedürfen auch zu einer Zeit weniger, als zur andern, eines längern Schlafs. Wer leicht verdaut, braucht weniger Kräfte zum Ersatz der verlohrnen, folglich auch weniger Schlaf. Nach dem Genusse harter, zäher, schwerverdaulicher Nahrung, ladet die Natur schon von selbst zum Schlaf ein, und desto länger schläft man, je längere Zeit zur Verarbeitung und Verwandlung derselben nöthig ist. Starke Ausleerungen, ein Rausch von hitzigen Getränken, macht längern Schlaf nothwendig. Im Winter und Sommer bedarf man etwas mehr Zeit zum Schlaf, als im Frühling und Herbste, weil in dieser Jahrszeit mehr Kräfte verlohren gehen. (Indessen lehrt Erfahrung, daß bey zunehmender Frühjahrswärme die Müdigkeit im Körper und Neigung zum Schlafe bey sehr vielen Menschen weit größer ist, als im heißesten Sommer. Auch gestehe ich, daß ich nicht ganz einsehe, warum der Verlust der Kräfte im Winter größer seyn sollte, als im Frühling und Herbste. Lebensart, übermäßige Stubenwärme, zu große körperliche Ruhe, und viel schwerverdauliche Nahrungsmittel ꝛc. sind wenigstens nur Zufälligkeiten. Ich glaube daher, daß der längere Schlaf im Winter mehr von der Gewohnheit, von dem größern Reize des Bettes bey strenger Kälte, und bey vielen von ökonomischer Holz- und Lichtsparung herrühre, und daß zu einer Zeit, wo die Witterung weniger Bewegung in freyer Luft verstattet, eigentliche Ruhe des Körpers minder nothwendig, ja im großen Maaße auch nachtheiliger für die Gesundheit als im Sommer seyn müsse. An den Thieren freylich, die den Winter in freyer Luft zubringen, sehen wir, daß sie fast zwey

Drittel des Tags verschlafen. Hiervon ist die Ursache wahrscheinlich der durch die Kälte erschwerte Blutlauf, (der bey manchen Thierarten ganz stockt, so daß sie den ganzen Winter hindurch erstarrt liegen,) ferner giebt ihnen die Natur vielleicht einen langen Schlaf zum Ersatz für die sparsamere Nahrung, die sie zu der Zeit haben, — denn je weniger Bewegung, je geringer das Nahrungsbedürfniß; und überdies zwingt sie die einbrechende Finsterniß zur Ruhe. Dieses traurige Winterleben kann aber unmöglich die Bestimmung des vernünftigen Menschen seyn, dessen Lebensart übrigens von der thierischen genug abweicht. Man würde folglich im Winter den Schlaf eher abkürzen, als verlängern dürfen, wenn man nur sonst ganz nach Bequemlichkeit und nach den Regeln der Gesundheit zu leben im Stande ist. Die Ofenwärme und das künstliche Licht schadet freylich dem Körper immer in gewissem Grade; indessen sind hier manche Modificationen möglich, und 2 bis 3 Stunden längerer Gebrauch derselben kann das Uebel nicht sehr vermehren. Lange in die Nacht sitzen und arbeiten, ist allerdings im Winter fast noch schädlicher als im Sommer, und das Bedürfniß des Schlafs dann noch größer; — aber warum geht man im Winter nicht zeitiger zu Bette und steht früher auf? — Wer um 7 oder 8 Uhr Abends sich niederlegen wollte, könnte nun Morgens um 3 oder 4 und noch eher wieder an seine Geschäffte gehen. Dies würde ich jedem rathen, der den Winter recht nützlich und thätig zubringen wollte, und dabey nur von sich selbst abhienge. Ein Wintermorgen ist freylich nicht sehr reizend, ein Winterabend aber immer noch weniger. Auch leiden die Augen nach der Stärkung des Schlafs weit minder des Morgens vom Lichte, als des Abends nach der Ermüdung des Tages, und alle Arbeiten würden besser von statten gehen. S.)

7. Jeder Reiz kann den Schlaf unterbrechen, zum wenigsten unruhig machen, und Träume verursachen, deren Grund meist ein Reiz im Magen oder Darmcanal ist *). Die Träume, gleichsam ein Mittelstand zwischen Schlaf und Wachen, sind dreyfacher Art, indem entweder blos die Werkzeuge der innern Sinne wirken, und dann ist es ein gelinder Traum, oder man kann auch so lebhaft träumen, daß sogar willkührliche Bewegungen mit ins Spiel kommen. Die mittlere Art des Traums ist, wenn die Werkzeuge der äußern Sinne wirken. Allemal zeigen sie etwas fehlerhaftes an, wenn sie nicht etwa Vorstellungen enthalten, die ihren Grund in den Begebenheiten des vorigen Tages haben **).

8. Unruhiger Schlaf, welcher durch Aufschrecken, reden im Schlaf, und hin und her werfen im Bette sich verräth, ist nie gut, und zuweilen Vorbote, zuweilen Wirkung von Krankheiten ***). Störende Ursachen sind besonders:

a) Gemüthsbewegungen und heftige Leidenschaften, welche die Lebensgeister in Unordnung bringen, bald vermehren, bald vermindern, bald ihren Einfluß ganz hemmen, und mit ihren Folgen sich auch über den Umlauf des Bluts erstrecken. Sorgen thun dasselbe. (Das Nachtlager ist daher auch kein schicklicher Ort, sittliche Prüfungen seiner selbst, oder Recapitulationen dessen, was man am Tage gedacht, geredet, gethan ꝛc. hat, anzustellen. Ernesti 123.) Spät angekommene Briefe lesen, macht insgemein auch den Schlaf unruhig. Rosenstein.)

b) Unverdaulichkeit, und harte verdorbene Speisen ganz besonders, vermöge der Harmonie des Gehirns mit dem Magen.

c) Zu-

*) Kühn 117.
**) Vorles. 210.
***) Vorles. 207.

c) Zurückgetriebene Ausdünstung; wenn man sich nicht dem Clima, der Jahrszeit und Witterung gemäß bedeckt hat. Zugluft ist hier noch schädlicher als Erkältung.

d) Ein ungewohntes Zimmer oder Bette pflegt auch unruhigen Schlaf zu machen, wie solches Reisende oft erfahren müssen. (Es gehört also wol zu einer abhärtenden Erziehung, Kinder abwechselnd auf verschiedenem mehr oder weniger harten Lager, nicht weniger an verschiedenen und verschiedentlich temperirten Orten des Hauses schlafen zu lassen, und sie zu gewöhnen, an der ersten besten Stelle ihr einfaches Nachtlager zu finden. S.)

9. Länger schlafen, als Alter, Clima, Jahrszeit, Witterung, Lebensart, Leibesbeschaffenheit und Gesundheitszustand verlangen, bringt viel schädliche, mit der Zeit gefährliche Folgen. Alle Bewegungen des Körpers gehen träger und langsamer von statten, die festen Theile erschlaffen und werden geschwächt.

10. Schwächliche Leute schaden sich ungemein, wenn sie, gegen die Ordnung der Natur, des Nachts wachen und bey Tage schlafen. Das Licht des Tages schickt sich für das geschäfftige Leben, die Dunkelheit und Stille der Nacht für den Schlaf. Schon der Genuß der sanften und reinen Wärme des Tages und seines heitern Lichts ist Schwächlichen wohlthätig. Hingegen wirkt die Abendluft, bald nach Sonnenuntergang, und die Nachtluft überhaupt, welche durch Pflanzendünste verdorben wird, am schädlichsten auf solche Personen. Ungemein schwächend ist die erzwungene Wachsamkeit solcher, die in die Nacht hinein arbeiten wollen (zumal wenn es Kopfarbeiten sind). Ein paar Stunden Schlaf vor Mitternacht, sind nach alter Erfahrung weit erquickender, als doppelt so viel nach Mitternacht *).

*) Vorles. 211, Kühn 116.

11. Die Frage: ob der Mittagsschlaf zuläßsig sey? muß Gewohnheit, Körperbeschaffenheit, Alter 2c. entscheiden *).

a) Bey langsamer schwacher Verdauung nach dem Genusse harter Speisen, kann man sich eher dem Schlaf ein wenig überlassen.

b) Nicht so, nach dem Genusse leichtverdaulicher, aber ihrer Beschaffenheit nach leicht in Verderbniß gehender Nahrungsmittel, in welchem Falle die Verdauung durch etwas baldigere und stärkere Bewegung befördert werden muß. So wie schwächliche junge Personen überhaupt nicht viel schlafen müssen, obgleich ihre Schwäche sie schläfrig macht; denn je länger und lieber sie schlafen, je mehr Schwäche und Erschlaffung.

c) Leute von lebhafter, starker, schneller Verdauungskraft, wenn sie leichtverdauliche Speisen genossen haben, die von Seiten des Magens und seiner Säfte wenig Hülfsmittel nöthig haben, dürfen nur nicht starke Bewegungen gleich nach Tische vornehmen. Haben sie schwer zu verdauende harte Sachen genossen, so müssen sie nachher sich ruhiger halten, und können allenfalls ein halb Stündchen Schlaf sich erlauben, um die Dauung zu unterstützen.

d) Nützlich ist die Mittagsruhe trocknen Körpern, Alten, sehr magern, und hitzigen Personen.

e) Wenn man harte und zähe Speisen genossen hat, die der Regel nach eine längere Zeit im Magen eingeweicht werden sollten, so mag man nach Tische schlafen. Auch wenn die vorhergehende Nacht unruhig und schlaflos gewesen ist, oder nach sonstiger großer Ermüdung, kann man es thun, um die in Unordnung gerathene unmerkliche Ausdünstung wiederherzustellen, (in welchem Falle der Körper gut bedeckt werden

*) Vorles. 205.

den muß, damit er nicht von Erkältung leide *).) Schläft man zur Unzeit am Tage, so ist man gewöhnlich nachher träger und beschwerter als zuvor. Ueber eine Stunde darf der Mittagsschlaf nicht dauern. Auch ist es besser sitzend als liegend ihn abzuwarten, denn im letztern Falle entstehen leichter Wallungen gegen den Kopf, und Kopfweh **).

12. Viel kommt auf die Art, im Bette zu liegen, an. — Auf dem Rücken mit über den Kopf geschlagnen Armen schlafen, hemmt den Lauf des Bluts nach diesen Gliedern, und verursacht nicht geringe Uebel. Dasselbe geschieht, wenn man sehr gekrümmt, und mit dem Kopfe sehr nieder- oder einwärts liegt, denn die Eingeweide werden gepreßt und in ihrer Bewegung gehindert, und im letzten Falle kann das Blut nicht bequem abwärts fließen, woher Schwindel und Schlag erzeugt werden. Eben so schädlich ist die Rückenlage, welche schwere Träume nebst mancherley andern Unbequemlichkeiten nach sich zieht; nicht minder nachtheilig ist das Liegen auf dem Bauche ***).

Am besten liegt man auf einer Seite, den Körper gerade, die Glieder ganz leicht gekrümmt, (nicht ausgestreckt, weil sie ruhen sollen, Ern. 122.) übereinander geschlagen, so daß der Körper höher als die Beine zu liegen kommt †). Bey hochliegendem Kopfe ist ein kurzer Schlaf weit erquickender, als ein längerer bey gesenktem Kopfe ††). Uebrigens schlafen Gesunde auf einer Seite so gut, wie auf der andern, und man kann sicher hierin seiner Empfindung folgen. Man räth sonst, des Abends auf der rechten

*) Fotherg. 238.

**) Kühn 117.

***) Ernesti 122.

†) Vorlesungen 212.

††) Kühn 118.

und des Morgens auf der linken Seite zu liegen, damit Abends die Speisen besser aus dem Magen herausgehen, und hernach der Magen durch die Leber desto besser erwärmt werde.

13. Uebrigens muß man des Abends nur wenig und leichte Speise zu sich nehmen, und die Verdauung derselben abwarten, (also nicht unter 2 bis 3 Stunden nachher sich niederlegen;) die Seele nach Möglichkeit ruhig und heiter zu stimmen suchen, nicht kurz vor Schlafengehen sich den Sorgen überlassen, oder sich mit Sachen beschäfftigen, die Nachdenken und Anstrengung erfordern, (also auch nicht nach sehr gemeiner und schlimmer Gewohnheit im Bette durch Lesen sich einschläfern). Auch thut man wohl, wenn man sich zuvor durch Auf- und Niedergehen ein wenig ermüdet *).

14. Ein Schlaf ohne Träume, angenehmer oder unangenehmer Art, ist gesünder, als ein mit Träumen verbundener **). Bey dem erstern findet freyerer Geblütsumlauf, bessere Kochung der Säfte, weniger gehinderte Ausdünstung statt. Das Gegentheil gilt von den Träumen, zumal wenn sie Angst, Schrecken, Traurigkeit, Furcht ꝛc. erregen, und dann schon an sich ein Zeichen einer Unordnung im Körper, oder annähernden Krankheit (oder einer übeln Lage des Körpers) sind. In diesem Falle werden die genannten Körperverrichtungen gehindert, und die Lebensgeister, die ersetzt und neu erzeugt werden sollten, gehen durch die Gemüthsbewegungen wieder verlohren, so daß weder Körper noch Geist erquickt wird ***).

15. Den Körper warm zu halten, bedient man sich der Betten und Decken. Im Sommer wenigstens sollte man auf Matratzen schlafen. (Es ist ein höchst

*) Ernesti 122.

**) Vorles. 201.

***) Fotherg. 236.

höchst wesentliches Erforderniß für jeden, der ein vergnügtes, thätiges und nützliches Leben führen will, sich bey Zeiten ein zweckmäßiges Schlaflager zu verschaffen. Folgende Art ist hierzu die beste. Zum eigentlichen Lager ein mit Roßhaaren (oder wohlfeiler mit Moos) gefüllte, wenigstens eine viertel Elle dicke Matratze, — oder mehrere dergleichen eben nicht so starke aus Wolle, übereinander, — und im Winter — im Sommer wär' es unnöthig, — ein derbgestopftes Federbette, welches zu beiden Seiten, der Länge nach, in ein zum Kopf ein paar Ellen längeres Betttuch eingeschlagen wird: ferner muß in den über dem obern Theile des Betttuchs freyen Theil, eine mit Pferdehaar im Sommer, — im Winter mit Federn, — derb ausgestopfte Wulst, welche die Breite des Bettes, und die Stärke von ohngefähr einer halben Elle hat, eingewickelt, und das auf beiden Seiten zum Kopfe noch übrige Betttuch ebenfalls unter das Deckbette fest untergestopft werden. Will man ein mit Stahlfedern bereitetes Ruhebette wählen, so darf man auf dasselbe nur ein Unterbette und eine Wulst zum Kopf auf beschriebene Art legen; so ist das Bette zum Frühaufstehen, und für eine gesunde Lage am schicklichsten eingerichtet. Zur Bedeckung dient im Sommer eine mit Baum- oder Schaafwolle durchnähete cattunene oder seidene Decke, die allezeit eine halbe Elle über die Füße herabgehen muß, um sie darein zu schlagen, und welche in ein feines leichtes Betttuch eingenäht wird. Im Winter, oder in sehr kalten Frühlings- und Herbstnächten, kann die Bedeckung auch wol aus einem höchst leichten Flaumfedern- oder Eiderdunenbette bestehen. Dies Lager muß gegen die Füße nicht sehr abhängig, sondern fast ganz gerade, wie ein Sopha, gemacht seyn. Auf diesem Lager in einem gesunden Schlafgemache wird der Gesunde nicht leicht zuviel

K 5 schlafen,

schlafen, sondern gemeiniglich nach sechs Stunden, selten später, gestärkt erwachen, und sogleich in voller Munterkeit aufzustehen und zu aller Arbeit des Geistes und Körpers geschickt seyn *). S.) Nackt muß man auch im heißesten Sommer nicht, und im strengsten Winter nicht zu warm liegen. (Was oben im Kapitel von der Kleidung über die Vortheile einer Hautbedeckung von thierischer Wolle, zumal für schwächliche und kränkliche Personen gesagt worden ist, könnte auch auf die Bekleidung oder Bedeckung im Bette angewendet werden. Gewöhnlich pflegt man sich für das Bette bis aufs Hemde zu entkleiden, theils um dem Körper von allem, was ihn belästigen oder den freyen Blutumlauf hindern kann, eine wohlthätige Befreyung zu verstatten, und theils der Reinlichkeit wegen. Hüten muß man sich aber, durch keine zufällige Entblößung, zumal im Sommer, sich Schaden zuzufügen. Ein langer und weiter Schlafrock, von Flanell z. B., wäre eine ganz schickliche Schlafkleidung, auch besonders für die, welche unmittelbar nach einem Bade zu Bett gehen, und die Ausdünstung gelind zu unterhalten. (Scheidemantel von den Bädern.) Den Kopf muß man nicht mit dicken schweren, ausgestopften Nachtmützen verwahren, wie gewöhnlich geschieht; ein dünnes Tuch um den Kopf gehüllt, ist hinlänglich. Der Hemdkragen muß offen seyn, und trägt man aus Gewohnheit oder wegen rauher Witterung Halstücher, so dürfen sie nur ganz locker gebunden werden. — Leute, welche an den untern Extremitäten leicht frieren, oder zu Leibschmerzen geneigt sind, thun wohl, Strümpfe im Bette anzulegen, nur nicht die, welche sie den ganzen Tag über schon getragen haben. S.)

16. Federbetten, in welchen man gewöhnlich schläft, sind bey vielen Krankheiten schädlich, können sogar

*) Michaelis Fotherg. 232.

sogar manche veranlassen; und nehmen die vom Körper ausgestoßenen Dünste an, ohne daß sie davon gereinigt werden können, und welche dann zum Nachtheil des Körpers von den Dünsten aufgelöst werden; daher Matratzen mit Roßhaaren, oder nach neuerer Erfindung mit Moos (s. Frauenzimmeralmanach zum Nutzen und Vergnügen, Leipz. 1787.) gefüllt, in aller Absicht vorzüglicher sind *). Da aber viele sich zu ihrem Gebrauche nicht entschließen können, oder die Folgen einer plötzlichen Veränderung zu fürchten haben, so ist ihnen wenigstens zu rathen, daß sie ihre Federbetten fleißig schütteln, lüften und überziehen lassen, (Man muß daher nicht, — wie es gleichwohl — besonders wenn man aus Noth im Wohnzimmer schläft, — häufig geschieht, das Bette gleich nach dem Aufstehen wieder in Ordnung bringen, sondern vielmehr die Bettdecke abnehmen, ausbreiten, und nicht eher als bald vor Schlafengehen wieder überlegen lassen. S.) und keine zu volle Betten dulden, wodurch das Blut mehr, als es gut ist, erwärmt wird, und eine unmäßige entkräftende Ausdünstung erfolgt, wovon die ohnehin durch den Schlaf schon nachlassenden Werkzeuge noch mehr abgespannt und geschwächt werden.

17. In Betten mit Vorhängen, die während des Schlafs heruntergelassen werden, zu ruhen, ist der Gesundheit nicht zuträglich, weil die im Schlafe sich häufig absondernde Ausdünstung nicht verziehen kann, und also wieder eingeathmet wird **). Eben so wenig gut ist es daher auch, den Kopf fast unter das Deckbette zu stecken. Will man der Vorhänge nicht entbehren, so schlage man sie wenigstens ringsum zurück, ausgenommen an der Seite, die der nahen Mauer zugekehrt ist. (Aus ähnlichen Gründen erhellet deutlich, wie sehr die gemeinschaftlichen großen Schlaf-

*) Ernesti 120.

**) ibid.

Schlafsäle, die freylich in manchen weitläuftigen Instituten ein nothwendiges Uebel sind, und zumal in pädagogischen Anstalten aus mehr als einer Ursache beybehalten werden müssen, der Gesundheit nachtheilig sind; wenn sie auch noch so wohl gelegen, hoch, luftig, geraum wären, und täglich ausgelüftet und gereinigt würden. — Und aus gleichem Grunde und noch in mancher andern Rücksicht, halte ich den eckelhaften Gebrauch paarweis unter Einer Decke zu schlafen, für eine abscheuliche Unsitte, die, wo nicht Armuth und Noth sie unvermeidlich macht, weder unter Ehegenossen, noch irgend sonst stattfinden sollte; obwohl, wie ich glaube, selbst in den Haushaltungen wilder Nationen insgemein ein jeder seine abgesonderte Lagerstätte zu haben pflegt. S.)

18. Gewärmt sollte das Bette nach hergebrachter übler Gewohnheit nicht werden, als wodurch man ohne Noth sich weichlich macht *). — (Am wenigsten müssen Kohlenbecken dazu, wegen der Gefahr und des so nachtheiligen Dampfes gebraucht werden. Wer in einem kalten Bette zu schlafen gewohnt ist, wird auch bey der strengsten Kälte nicht leicht darin frieren, indem nach einigem Verweilen die natürliche Wärme hinlänglich wird; da hingegen der, welcher im gewärmten Bette schläft, um so eher Kälte leiden wird, wenn diese künstliche Wärme verdunstet ist.)

19. Das Schlafzimmer darf nicht im Erdgeschoß, oder gegen Mitternacht liegen, obgleich viele im Sommer es wegen der Kühle so wählen, ohne zu erwägen, daß in einem solchen Zimmer die Luft sowol früh, als Abends feucht und ungesund ist **). Den freyen Einfluß der Sonne muß es haben, denn diese erweckt den gesunden Menschen zur rechten Zeit, belebt,

*) Kühn 117.
**) Michaelis Fotherg. 182.

lebt, stärkt und fordert ihn auf, das Bette nach genossener Ruhe zu verlassen; welches ein großer Vortheil ist. Lieber muß man etwas Wärme ertragen, die man doch nach Willkühr durch allerley Mittel ziemlich mäßigen kann, da man hingegen es nicht so in seiner Gewalt hat, im Sommer die Feuchtigkeit aus niedriggelegenen Zimmern zu vertreiben. Zum Schlafen sollte man eigentlich immer ein sehr geräumiges Zimmer wählen; Alkofen (So wie überhaupt ein feuchtes Schlafgemach der Gesundheit den wesentlichsten Nachtheil bringen kann, so ist es auch sehr schädlich, wenn das Bett an einer feuchten Wand steht. Besser ist es auf jeden Fall, daß das Bette von allen 4 Seiten frey stehe, aber dann auch breit genug sey, damit nicht allzuleicht die Decke herabfalle, und der Körper erkältet werde. S.) sind durchaus verwerflich. Des Nachts müssen die Fenster nie offen gelassen werden *).

In dem Schlafzimmer darf kein brennendes Nachtlicht geduldet werden; denn erstlich verunreinigt es durch die zerstreueten Fett-, Oehl- oder Wachstheilchen die Luft in sehr beträchtlichem Grade, und zweytens stört es, zumal bey Alten und unruhigschlafenden Leuten, die Ruhe, die sich in einem verfinsterten Zimmer oft bald und leicht findet, da hingegen durch den Schein das Gehirn, mithin das ganze Nervensystem gereizt, und der angehende sehnlich erwartete Schlaf abgehalten, oder, wenn er sich allenfalls eingefunden hat, sehr leicht unterbrochen wird **).

*) Vorles. 213. Kühn 117.

**) Michaelis Fotherg. 166.

IX. Von den Ausführungen.

1. Eben so nothwendig, als die Ernährung des Körpers, ist die Entledigung desselben von den überflüssigen, schädlichen und verdorbenen Theilen. Durch dieselbe Kraft, welche Speise und Trank zur Nahrung des Körpers und zum Ersatz des Verlohrnen verarbeitet und verwandelt, wird auch die gehörige Ausführung des Abgeschiedenen, ehe es Nachtheil bringen kann, und zu rechter Zeit bewirkt. Daß nichts, was ausgeführt werden sollte, im Körper zurückbleibe; noch das ausgeführt werde, was zu seiner Erhaltung nutzbar zurückbleiben sollte; ist ein Gegenstand von größter Wichtigkeit. Wie manche befinden sich übel, bey aller Sorgfalt in Rücksicht auf Luft, Nahrung, Bewegung, Schlaf ꝛc., und andre wohl, die in Absicht dieser Dinge ganz sorglos sind? Alles kommt im Grunde auf die Ausleerungen an. Sind diese nicht in Ordnung, so reicht alle Strenge in Beobachtung der genannten Gesundheitsregeln nicht zu; dagegen oft ihre Vernachlässigung ohne Schaden ist, so lange sie richtig von statten gehen *).

Aber nicht allein schädliche und in Verderbniß übergegangene Materien, sondern auch nützliche Säfte, wenn sie im Ueberflusse vorhanden sind, schafft die Natur bey gesunden Menschen zum Vortheil des Körpers weg **). Z. B. die Milch, den Saamen, das Blut. Es sind dies also, in diesem Falle, eben so gut, naturgemäße und heilsame Ausführungen.

Ueberdies werden von unserm Körper stündlich sowol feste als flüssige Theile abgenützt und abgesondert, und zugleich die nicht zur Verdauung dienenden Theile der eingenommenen Nahrungsmittel.

Durch

*) Richter praec. diaet. Ed. nova, Bern 1791.
**) Kühn 145.

a) Durch den Stuhlgang werden die dicken, hefigten, schmuzigen Ueberbleibsel der verarbeiteten Speisen ausgeleert. Denn alle Nahrungsmittel enthalten mehr oder weniger Hefen und unnützen Abgang, und nur der geringste Theil kann in Milchsaft verwandelt werden *).

b) Der Harn führt die, durch die bewegende Kraft des Lebens, aus dem Blute geschiedenen Salz- und Oehltheile, welche durch ihre reizende Schärfe sonst die Häute verletzen, den Umlauf der Säfte stören würden, verdünnt, in einer wäßrigen Hülle aus.

c) Die unmerkliche Ausdünstung läßt durch die kleinsten Hautöffnungen die flüchtigsten, feinsten und schädlichsten Theile der Säfte, in deren Reize die feinsten Verderbnisse liegen, gleichsam wie durch ein Sieb abfließen.

Je mehr diese drey vorzüglichen Ausführungswege, durch welche die Natur alles grobe, scharfe, zur Ernährung untaugliche absetzt, in Unordnung gerathen, desto mehr Krankheiten entstehen. Oft wählt die Natur auch ungewohntere Reinigungswege. Vollblütige Jünglinge bluten aus der Nase, Aeltere bekommen die goldne Ader, Andere Geschwüre, Speichelfluß u. dgl. m. Sehr übel würde man durch Unterbrechung dieser oft beschwerlichen, aber wohlthätigen Anstalten der Natur sich rathen. Manche schwitzen unter den Armen, oder haben schwitzige Hände, Füße, oder mancherley Ausschläge im Gesicht, oder an andern Theilen. Diese oft lange schon von der Natur zur Auswerfung gewisser unnützer Theile benutzten Wege dürfen nicht verstopft werden: streng beobachtete Reinigung des Körpers ist das einzige sichere Mittel diesen Unannehmlichkeiten abzuhelfen.

2. Vom

*) Vorles. 4ter Th. p. 31.

2. Vom Stuhlgang.

Da jeden Tag durch Speise und Trank unbrauchbare Theilchen abgesetzt werden, so ist auch tägliche Leibesöffnung sehr gut, und ein großer Vorzug vor denen, die oft mit Verstopfung geplagt sind, und daher oft an Kopfschmerzen, schwerem Athem, Blähungen, Aufstoßen, Krämpfen leiden, dabey unlustig, verdrossen, kraftlos, träge sind, deren Bauch aufgeblasen ist, deren Blutumlauf in den Gefäßen des Unterleibes stockt, und folglich auch der allgemeine Umlauf gestört wird. Wenigstens stellen sich in der Folge diese Beschwerden gewiß ein, und um so mehr, wenn nicht eine andere Ausleerung, als der Harn, oder die Ausdünstung, dafür um so stärker ist. Bey Gesunden erfolgt diese Ausleerung gewöhnlich einmal oder zweymal des Tags, nach Maaßgabe des Subjects, Abends oder Morgens. Mit Verstopfung geplagte thun wohl, auch in Ermangelung alles Triebs und Anreizes zum Stuhlgang, täglich Morgens, zu einer bestimmten Zeit, den gewöhnlichen Ort zu besuchen, und geduldig abzuwarten, auch durch Anstrengung die Ausleerung so lange zu befördern, bis sich endlich die Natur gewöhnt, die ihr angewiesene Zeit zu halten. Leute, welche schon lange an Hartleibigkeit leiden, müssen sich gewöhnen, täglich zu einer bestimmten Stunde zu Stuhle zu gehen. Morgens ganz früh, oder Abends spät, ist hierzu die beste Zeit. Was man zur Beförderung der Leibesöffnung thun kann, muß, wenn sie Abends erfolgen soll, 3 bis 4 Stunden zuvor; wenn aber des Morgens, spät Abends vorher, und selbst früh geschehen. Man genießt nämlich ein fettes Butterbrod, mit einigen gekochten trocknen Pflaumen, wovon man auch ein paar Tassen der Brühe trinken, und dabey eine gute Prise Digestivpulver nehmen kann; demnächst kann man etwa Abends, kurz vor der bestimmten Stunde,

oder

oder Morgens früh, nach wiederholtem Genuß der Pflaumenbrühe, oder ein paar Tassen Kaffe mit Digestivpulver, eine Pfeife Tabak rauchen, dabey ein wenig herumgehen und den Unterleib mit der Hand streichen, und dann sich niedersetzen, um bey gemäßigtem Anhalten des Athems, und oft geänderter, bald sehr gerader, bald gebückter, bald auf die Seiten geneigter Stellung des Oberleibs den Zweck zu erreichen. Obgleich diese Versuche anfangs oft mißlingen sollten, so muß man doch ohne Noth keine andre Zeit, als diese wählen, um den Leib zu befördern; da es denn bald dahin kommen wird, daß dies die einzigen Stunden werden, wo die Natur von selbst auffordert. In der Lehrzeit, bis es dahin gebracht ist, muß man Speisen genießen, welche den Zweck erreichen helfen; z. B. Spinat, gekochtes Obst, Pflaumen, Corinthenbrühen, süße und salzige Speisen, nach welchen letztern man viel, aber nichts erhitzendes trinken muß *). Sehr oft ist aber auch diese Anstrengung vergeblich, und darf auch nicht zu heftig seyn, weil sie sonst zu Brüchen, zu Zerreißungen von Adern im Mastdarme, zur Entstehung der goldnen Ader Anlaß geben könnte. Man muß daher einige Zeit sich harter und fester Kost enthalten, und lauter weiche, schlüpfrig machende und zugleich gelind reizende Speisen genießen. Hilft dies nicht, so muß man freylich zu gelinden Abführungen, Digestivsalzen, Clystieren ꝛc. seine Zuflucht nehmen. Allzuviel Ruhe und Stillsitzen verhindert, Bewegung und Heiterkeit befördert meistentheils diese tägliche Erleichterung. In manchen Familien ist verstopfter Leib erblich. Zuweilen auch ist er eine Folge einer nach Krankheiten zurückbleibenden Schwäche, oft einer gewissen gewohnten Speise oder eines Getränks, z. B. des Biers, des rothen

*) Unzer medicinisches Handbuch, 3te Aufl. p. 139.

rothen Weins. Jederzeit muß man auf die Ursache dieser Beschwerde sehen. Ist sie Schwäche, so bekommen rother Wein, bitteres Bier u. a. dgl. stärkende Mittel oft recht gut. In allen Fällen ist fleißige Bewegung in freyer Luft nützlich. Selten entbehren Leute, die nicht viel Fleisch essen, und mäßig leben, dieser Wohlthat der Natur. Auch haben solche nicht so viel zu fürchten, wenn ihnen auch die Oeffnung ein, zwey Tage außenbleibt; denn, weil sie nicht viel zu sich nehmen, sammelt sich auch nicht viel Abgang bey ihnen an. Wo Schwäche und Atonie der Gedärme an der Hartleibigkeit Schuld ist, ist der äußerliche Gebrauch des kalten Wassers oft allen andern diätetischen Mitteln vorzuziehen. Das Waschen des Unterleibes mit kaltem Wasser, ist eine der unschuldigsten Arten offenen Leib zu machen, ohne daß Verstopfung zurückbleibt (Marcard über die Natur und den Gebrauch der Bäder); welches jedoch in allen den Fällen, wo kalte Bäder überhaupt nicht dienen, unterlassen werden muß. Wo Schwäche des Mastdarms insbesondre die Ursache ist, dienen vorzüglich Clystiere von kaltem Wasser, die doch nicht ohne Ausnahme anzuwenden sind, und Frauenspersonen, welche ihren monatlichen Fluß haben, Leuten, die mit der goldnen Ader behaftet sind, oder eine schwache Lunge haben, so wie bey einigen Arten der Colik nicht zuträglich seyn würden *). Der Stuhlgang muß weder allzuflüssig, noch allzuhart seyn. Hart und trocken wird er bey sonst guter Gesundheit, durch starke Arbeiten, hitzige Getränke, langes Fasten, indem wegen des längern Aufenthalts um die Gegend der Milchgefäße, welche sich noch bis an den Anfang der dicken Gedärme erstrecken, der nahrhafte oder milchichte Theil aus dem Speisebrey bis auf den letzten Tropfen ausgesogen wird, und nichts als eine

*) Kühn l. c. 150.

eine harte trockne Masse übrig bleibt. Solcher Stuhlgang ist daher oft ein Zeichen lebhafter Verdauung, die bey festen Constitutionen meist stattfindet. (Indessen gehen da, wo er aus Schwäche der Därme sich lange verhält, auch viel unnütze, schädliche, auszuführende Theilchen zum Nachtheil der Gesundheit ins Blut über.) Allzukugelhafter Abgang macht daher Schwächlichen Kopfschmerzen, Augenentzündungen, fiebrische Bewegungen, giebt zum Goldaderflusse, zu Brüchen, Schlagflüssen, wenigstens bey Hypochondristen und Hysterischen zu vielfältigen Blähungen und Krämpfen Anlaß: so wie auch schon die bloße Verhaltung der Blähungen gefährlich ist. Wer den Reiz dazu und zum Stuhlgang unterdrückt, setzt sich vielem Ungemach aus. Die Empfindung vergeht, kommt lange nicht wieder. Der in dem Mastdarm angesammelte Stuhlgang dehnt denselben aus, giebt zur blinden goldnen Ader und zu Vorfällen des Mastdarms Gelegenheit; der Koth wird zu trocken, und die wieder eingesogenen, flüssigen Theilchen desselben reizen und verunreinigen das Blut, woraus mehrere Krankheiten entspringen. Wenn man in mehreren Tagen nicht zu Stuhl gewesen ist, verliehrt man den Reiz dazu bald *). Dünner und allzuhäufiger Stuhlgang findet bey denen statt, die viel und über Vermögen ihrer Dauungswerkzeuge zu sich nehmen, weshalb die Speisen unverarbeitet und früher als sie verdaut sind, durch den Reiz, welchen die Verderbniß hervorbringt, wieder ausgeworfen werden. Daher unmäßige und dabey schwache Leute magerer, als andre bey sparsamer Diät, sind. Man kann am Stuhlgange wahrnehmen, wieviel und was für Nahrungsmittel jemand zu sich genommen hat, ob seine Verdauungskräfte stark genug oder zu langsam dafür sind. Denn aller unverähnlichter Speisebrey wird in schwa-

*) Kühn l. c. 146.

chen Gedärmen scharf und niemals nahrhaft. Bey schlaffem Körper und wässerigten Säften kann man bey vielen Speisen dennoch sich abzehren. Solchen Personen sind daher nur Milch, Eyer, dünne Brühen, zartes Fleisch, weiche Gemüse dienlich, und nicht anders als bey wahrem Hunger, nach gehöriger Leibesbewegung. Mäßig ist nicht, wer nur wenig, in Vergleichung mit andern, sondern wer nur so viel, als er vertragen kann, zu sich nimmt. Dünne häufige Stühle aber geben den Beweis des Gegentheils.

Manche gehen mehr als einmal des Tags zu Stuhle, andre nur alle zwey Tage, und sind doch gesund. Besser ist es indessen, täglichen Stuhlgang zu haben. Kinder müssen öfter als Erwachsene zu Stuhl gehen, drey bis vier Stuhlgänge dienen ihnen zur Gesundheit. Alte gehen meistentheils nur einmal. Die Luft, in der man sich befindet, macht hier auch Unterschied. Je mehr Transpiration, als im Sommer, desto weniger Stuhlgang; bey mäßiger Leibesbewegung mehr, als bey sehr starker. Je stärker ein Mensch ist, desto besser transpirirt er, desto weniger leert er durch andre Wege aus. Schwache Leute, deren Körper die Säfte nicht so gut nach der Oberfläche treibt, pflegen daher öfterer zu Stuhl zu gehen.

Die Zeit, binnen welcher die angenommenen Speisen verdaut seyn müssen, läßt sich nicht füglich bestimmen *). Manche Leute verdauen schnell, manche langsam, auch besitzen nicht alle Speisen einerley Grad der Verdaulichkeit. Allgemein aber gilt die Regel, nicht eher aufs neue zu speisen, bis die letzte Mahlzeit verdaut ist. Leute, die sonst mäßig leben, und einmal mehr zu sich nehmen, als sie vertragen können, befinden sich oft den ersten und zweyten Tag wohl, und bekommen erst am dritten, auch wenn sie häufige

*) Vorles. 4 Th. 53.

häufige Ausleerungen haben, Kopfschmerzen, sind unruhig, traurig ꝛc.

Der Verstopfung, einem in unsern Tagen so gewöhnlichen Uebel, läßt sich weder durch Brechmittel und Abführungen, noch durch bittere und hitzige Sachen (s. g. magenstärkende Mittel) abhelfen. Jene schwächen immer mehr die ersten Wege, und hinterlassen lange Verstopfungen; diese entziehen den Därmen nur noch mehr die nöthige Feuchtigkeit, und machen eben auch das Uebel ärger. Unter die besten Hülfsmittel gehören folgende:

a) Eine gute Bewegung: wodurch die Muskelkraft belebt, das Nervensystem gestärkt, und der Umlauf des Bluts befördert wird.

b) Man muß gehörig trinken: was stillsitzende Leute gewöhnlich nicht genug beobachten. Das Getränke verdünnt die Speisen und befeuchtet die Gedärme. Ein dünnes wohlgegohrnes und gehopftes Bier, ist ein gutes Getränke, imgleichen Wasser mit ein wenig Wein. Warme Getränke hingegen vermehren nur die Verstopfung.

c) Man wähle die Speisen nach seinem Bedürfnisse. Wer schlecht verdaut, meide dicke Mehlbreye, Kuchenwerk, Zwiebeln, frisches, warmes, nicht ausgebackenes Brod. Hartleibige klagen oft über Säure. Andern macht eben diese Säure dünne und allzuhäufige Stühle. Essig und Rheinwein geben selten, und nur, wenn sie den Magen verderben, zu dieser Säure Gelegenheit. Junge Weine hingegen, Gemüse, die zur Säure geneigt sind, und Fett, besonders altes und gebratenes, machen Säure und Sodbrennen, und hinterher Verstopfung oder Durchfall. Dienliche Nahrungsmittel sind hier, grüne Kräuter, Möhren, grüne Erbsen, Zuckererbsen, Schneidebohnen, Petersilienwurzeln, Zuckerwurzeln, Artischocken, Meerrettig, Senf,

Rübrettig, Radise, weichgekocht mit Fleischbrühe, nicht mit Schmalz und Butter, überhaupt nicht fett, und reichlich gesalzen. Wenig und nur zartes Fleisch, oder Wild, zarte nicht fette Fische. Alle Arten von Früchten, lieber gekocht als roh, übrigens frisch und gebacken.

d) Man lasse die Speisen stärker salzen; indem durch das Salz der Schleim aufgelöst wird, mit dem bey Hartleibigen der Darmcanal gewöhnlich überzogen ist, und zugleich die Gedärme gelind zur Bewegung gereizt werden.

e) Man muß nicht zuviel schlafen: Langer Schlaf, und besonders auch Mittagsschlaf, schadet bey langsamer Verdauung und träger Leibesöffnung, indem während des Schlafs alle Bewegungen langsamer und schwächer von statten gehen, und in so fern wenigstens das Wachen als eine Art von Leibesbewegung angesehen werden kann, als dabey die Nerven thätiger und die Blutgefäße wirksamer sind. So wie man diese Erleichterung verschlafen kann, so versitzt man sie auch, wenn man vor erfolgter Oeffnung sich zum Schreiben oder ähnlicher sitzender Arbeit begiebt.

Bey Tabakrauchern erfolgt oft erst Oeffnung nach der Morgenpfeife, andere haben sich Erleichterung verschafft, wenn sie Morgens zu rauchen angefangen haben. Bey langer Angewohnheit läßt es sich nicht füglich ändern, sonst aber thut man besser, es ganz zu unterlassen, wenn man seine Gesundheit schonen will. Man hat aber, wenn die Gesundheit erhalten werden soll, nicht allein dafür zu sorgen, daß die Oeffnung des Leibes nicht außenbleibe, sondern man muß auch verhüten, daß sie nicht gar zu oft erfolgt. Eine allzuhäufige Ausführung von dieser Art trocknet den Körper aus, und beraubt ihn der Kräfte, die zur Erhaltung des Lebens unentbehrlich sind. Wer

dazu

dazu geneigt ist, hat sich für vielen wäßrigen, salzigen, leicht gährenden Speisen und Getränken, wie auch für den Zorn zu hüten. Hingegen thut er wohl, wenn er sich trockner Speisen, und eines vollkommen ausgegohrnen bittern Biers und guten alten Weins bedient, wodurch die Ausdünstung befördert, und die allzugroße Flüssigkeit des Leibes verhindert wird. Insonderheit ist eine starke Bewegung des Leibes auch hier von besonderer Wirkung: denn wenn die allzuhäufige Ausführung von einer Erschlaffung der Gedärme herrührt, so bekommen dieselben, wie alle übrige Fäserchen, eine größere Stärke, und wenn die reizende Materie daran schuld ist, so ist nichts geschickter, sie durch den Schweiß, Urin und Stuhlgang auszutreiben, als eine bis zur Ermüdung fortgesetzte Leibesbewegung. Auf einmal muß sie nicht mit zusammenziehenden Mitteln angehalten werden, sonst entstehen langwiehrige, gefährliche und tödtliche Krankheiten daraus *).

Gut wäre es **), wenn jeder seinen eigenen Nachtstuhl hätte, denn die meisten Abtritte sind wahre Ventilatoren, auf denen man sich oft mit einem Theile der Zugluft aussetzt, und sich den Weg zu Krankheiten bahnt, besonders wer zu Catarrhen geneigt ist, schwache Lungen hat, oder überhaupt Zufällen von unterdrückter Ausdünstung leicht ausgesetzt ist. Besonders auch Frauenzimmer, die ihre monatliche Reinigung haben, oder solche, die mit der goldnen Ader behaftet sind. Auf den Familienabtritten setzt man sich meistentheils, zumal im Sommer, einer faulen pestilentialischen Luft aus; man verweilt nicht gern auf solchen stinkenden Abtritten, wartet nicht den Stuhlgang gehörig ab, kann auch leicht auf solchen Gemeinörtern angesteckt werden.

*) Kühn S. 150. **) Kühn l. c.

Nach jedem Stuhlgange ist allezeit ein kleiner Vorfall des Mastdarms vorhanden, der beym Reinigen Vorsicht nöthig macht. Das Papier, welches man dazu braucht, muß wohl untersucht werden, daß nichts scharfes darauf sey, was sonst unmittelbar dem Mastdarme mitgetheilt werden würde; hartes Papier könnte nach und nach zu Entstehung der blinden goldnen Ader Anlaß geben. (Wo diese schon vorhanden ist, bediene man sich lieber eines in frisches Wasser getauchten Schwamms.) Auch beym Urinlassen muß Reinlichkeit beobachtet werden, besonders beym Frauenzimmer, sonst können auch hierdurch schlimme Krankheiten entstehen. Hartleibige müssen nicht mit Gewalt den Stuhlgang erzwingen wollen, um sich nicht manche üble Folgen, als Blutbrüche, auch wahre Brüche, Blutspeyen bey schon daseyender Neigung dazu, oder am öftersten Aftervorfälle sich zuzuziehen. Besser ist es, erst offenen Leib zu erhalten, und dann ihn zu unterhalten suchen. Damit er auf keine Art gehindert werde, müssen alle enge Kleidungsstücke, Schnürbrüste ꝛc. nachgelassen werden.

3. Vom Harn.

Gesunde Menschen lassen täglich Harn*). Bey solchen, die mäßig leben und sich Leibesbewegung machen, ist der Harn Morgens beym Aufstehen, nach einer ruhig verschlafenen Nacht, dünn, klar, strohfarben oder gelblicht, mit einem weißen, leichten, gleichförmigen, in der Mitte aufsteigenden Bodensatze, hat keinen Schaum, oder dieser vergeht wenigstens gleich, und riecht außer dem gewöhnlichen Harngeruch nicht übel. In dieser Art ist er ein Zeichen guter Verdauung und eines von Unreinigkeiten freyen Körpers. Die Menge des Harnabgangs richtet sich nach Constitution, Jahrszeit, Witterung, bey übrigens

*) Vorlesungen 4 Th. 38.

gens gesunden Leuten. Geringer ist er in heißen als in kalten Gegenden, wegen der stärkern Ausdünstung. In der Regel lassen Gesunde in den meisten Gegenden Deutschlands zur Winterszeit zwey Fünftel mehr, im Sommer zwey Fünftel weniger Harn, als die unmerkliche Ausdünstung beträgt. Zur Herbst- und Frühjahrszeit ist das Verhältniß ziemlich gleich.

Vom Harne kann man nur des Morgens urtheilen, (nicht wahrsagen,) denn am Tage geht es wegen der Menge und Beschaffenheit der Speisen nicht an *). In den ältern Zeiten war man den aus dem Harn hergenommenen Zeichen von Gesundheit oder Krankheit bis zum Wahnsinn ergeben. Neuerlich hält man weniger auf sie, weil sie oft trüglich befunden worden sind, indessen kommen im Harne manche Erscheinungen vor, die der Aufmerksamkeit des Forschers seiner eigenen Natur nicht unwerth sind. — Bloßer dünner Urin, wie er bey Hypochondristen und Hysterischen, mit Krämpfen im Unterleibe behafteten vorkommt, zeigt eine große Schwäche, oder einen Krampf (von Zusammenziehung der kleinern Absonderungswege) an, so daß nur das Wasser durch die Nieren seihen kann. Nach vielen wässerigten Getränken ist er ebenfalls weiß. Schaumichter Harn, (wo der Schaum lange bleibt, weil er voller zäher klebrigter Theile ist,) findet bey schwächlichen Leuten statt. Dergleichen Menschen können gesund scheinen, ihr Wohlbefinden ist aber nicht von Dauer. Roth ist der Harn, wenn man wenig getrunken, vorher stark geschwitzt, also viel wässerigtes verlohren hat, und nur das dicke zurückgeblieben ist, wenn man sich stark bewegt, hitzige Getränke zu sich genommen, oder die Nacht unruhig geschlafen hat. Harn mit einem dem Ziegelmehl ähnlichen Bodensatze findet statt, wenn der Magen verdorben, ein kleines Magenfieber vorhanden,

*) Kühn l. c. Vorlesungen 4ter Th. 39.

den, die Zunge weißgelb und mit Schleim belegt ist. Je stärker gefärbt der natürliche Harn, desto stärker insgemein der Körper; je blässer, desto schwächlicher ist er. Findet sich nach langem Stehen nichts vom Sediment, so deutet dies auch große Schwäche an; weniger schlimm ist es, wenn er gleich schleimigt und sandigt ist, aber doch in der Mitte schwimmt.

Man kann eher Verhaltung des Stuhlgangs, als Zurückbleiben des Harns ertragen *). Bleibt er zu lange in der Blase, so wird er scharf und reizend. Wenn man Reiz zum Harnlassen verspürt, und doch nur einige Tropfen loswerden kann, so heißt es Harnstrenge. Ist es mit Schmerzen verbunden, schneidendes Wasser. Wenn man gar nicht oder sehr beschwerlich harnen kann, Ischurie und Dysurie. Oft sind diese Zufälle Wirkungen mancher Biere, oder gewisser Speisen, zuweilen erfolgen sie, wenn man viel Saures genossen hat. Bey noch neuem leichten Uebel kann man sich leicht helfen, wenn man Umschläge von leinenen Tüchern mit warmen Wasser angefeuchtet, und so heiß, als man es vertragen kann, in der Gegend über der Schaam anwendet, sich warm hält, und viel warmes Getränk trinkt.

Obgleich der Urinabgang nicht genau bestimmt werden kann, so muß er doch immer mit der Menge genossenen Getränks, oder der größern und geringern Ausdünstung im Verhältnisse stehen. Spürt man am Urinabgang einen Mangel, so muß man sich Bewegung machen, die doch nicht bis zum Schweiße gehen darf, und leichte, dünne, säuerliche Getränke trinken, auch allerhand harntreibende Wurzeln, Kräuter und Früchte, z. B. Petersilien, Spargel, Sellerie, Wacholdern, Erdbeeren, Kirschen, u. dgl. essen. Auch muß man sich hüten, den Harn zu lange zurückzuhalten, welches Erschlaffung, oder gar Läh-

mung

*) Vorles. 4. 39.

mung der Blase nach sich ziehen, und machen kann, daß der Harn immer schwer abgeht, und also leicht zur Erzeugung des Blasensteins Gelegenheit gegeben wird.

Große Uebel können aus einem zu geringen Harnabgange entstehen. Es ist daher rathsam, bey jeder Unpäßlichkeit auf die Ausführungen aufmerksam zu seyn, in denen man oft die Ursache der Krankheit entdeckt. Stärke oder Schwäche des Körpers, Lebensart, mehr oder weniger Getränke, trockne oder feuchte Witterung machen Verschiedenheiten im Harnabgange. Starke Leute lassen weniger Harn als Schwache; starker Harnabgang ist immer ein Zeichen eines geschwächten Körpers, der nicht Kraft genug besitzt, das Schädliche durch die Ausdünstung der Haut wegzuschaffen. Je mehr Bewegung man sich macht, je weniger harnt man, dünstet aber desto stärker aus. Kalte und nasse Luft hindert die Ausdünstung, befördert daher den Harn. Zuweilen wird bey unterdrücktem Harnabflusse die Blase so sehr ausgedehnt, daß sie bricht, wie bey Gebährenden geschehen kann, und daher unheilbare Fisteln entstehen, oder der Harn tritt, wenn die Gänge verstopft sind, in das zelligte Gewebe durch den ganzen Körper, und dringt sogar bis in die Hirnschaale. Weiber vermögen überhaupt den Harn länger zu halten, als Männer. Allzustarker Harnabgang macht aber auch eine eigne gefährliche Krankheit (Harnfluß, Harnruhr,) aus, und ist zuweilen unendlich groß.

Man muß nicht so bald, als man ein wenig Wasser in der Blase hat, es gehen lassen; sonst zieht sich die Blase allmälig zusammen, und läßt sich hernach schwer wieder ausdehnen. Zu lange Verhaltung des Harns dehnt hingegen die Blase zu sehr aus, schwächt ihre Muskelkraft, und verursacht in spätern Jahren eine gänzliche Verhaltung, und giebt zugleich zu Ansamm-

lung

lung von Schleim und Sand im Harne, zu Entstehung des Steins, Gelegenheit.

4. Von der unmerklichen Ausdünstung.

Die unmerkliche Ausdünstung (Transpiration) ist unter allen Ausführungen die wichtigste. Keine andre ist so allgemein, geht so ununterbrochen beständig ihren Gang, und führt so viel Unreinigkeiten, besonders scharfe und dünne Feuchtigkeiten aus dem Körper, wie sie. Von ihrer Beschaffenheit hängt daher die Gesundheit vorzüglich ab; Unordnungen in derselben haben Verdrossenheit, Kopfweh, unruhigen Schlaf, Schwere in den Gliedern ꝛc. zur Folge, so wie im Gegentheil man sich am heitersten und muntersten fühlt, wenn sie wohl von statten geht. Ein gesunder Mensch dünstet nach gewöhnlicher Rechnung in 24 Stunden 5 Pfund aus. Am wichtigsten ist die nächtliche Transpiration, weil nur schädliche Theile durch die Haut abgesondert werden, was am Tage der Unruhe wegen, der man ausgesetzt ist, nicht so gut geschehen kann, indem dadurch der Blutumlauf gestört wird, hingegen des Nachts um so ruhiger, und zudem die nächtliche Transpiration wegen des gleichförmigen Dunstkreises häufiger ist.

Aus unterdrückter Transpiration entstehen fast die allermeisten Fieberkrankheiten. Denn das, was transpirirt wird, ist scharf. Gut transpiriren heißt, wenn nur unreine und schadhafte Theile ausgeführt werden, in welchem Falle die Ausdünstung unsichtbar und unmerklich ist.

Die unmerkliche Ausdünstung ist eine so wesentliche Bedingung der Gesundheit, daß keine von beiden ohne die andere bestehen kann. Sie leidet, wenn der Magen verdorben ist; und der Magen leidet, wenn man irgendwo die Ausdünstung unterdrückt, und also diese Verrichtung in ihrer Ordnung gestört

hat. —

hat. — Je stärker — (immer wohl zu merken, nicht der Schweiß, sondern) die Ausdünstung ist, desto wirksamer sind unsere körperlichen Kräfte in der Kochung und Verdauung der Säfte, desto gewisser sind wir, daß sich keine Flüssigkeiten anhäufen, die zwar nur fein und dünn, aber an Gewicht den festern und dichtern Säften überlegen sind, und uns also gleich einer schweren Last drücken müßten, wenn die Haut sie nicht ausführte. Man ist allemal gesund, wenn diese Ausleerung gut von statten geht, und bedarf alsdann keiner Arzney, man hat nicht nöthig Ader zu lassen, oder eine Abführung zu nehmen. Man ist aber allzugewohnt, sein Augenmerk nur immer auf jene gröbern mehr in die Sinne fallenden Ausleerungen zu richten. Gleichwohl ist die unmerkliche Ausdünstung wichtiger als alle übrige, und durch Aufmerksamkeit auf sie entdeckt man oft, wenn man sie gestört findet, noch frühzeitig genug den Keim zu einer ernstlichen Krankheit, der noch im Entstehen erstickt werden kann.

Indessen ist diese Ausdünstung auch bey dem gesundesten Menschen nicht zu allen Zeiten, noch zu allen Stunden des Tages gleich stark. Bald nach der Mahlzeit ist sie schwächer, nach der Verdauung aber stärker, denn nun ist der neue Milchsaft zu Blut geworden, und hat der Lebenskraft und dem Umlaufe des Bluts eine verstärkte Wirksamkeit gegeben. Im Winter dunstet man etwas weniger als zur Sommerszeit aus, und bey uns zu Lande zur Nachtszeit stärker, als am Tage. Billig sollten diese Betrachtungen Einfluß auf unsere Lebensordnung haben. Denn da man durch richtige Beobachtungen weiß, daß man minder ausdünstet, wenn man nach dem Abendessen, sogleich wie man vom Tische kommt, sich schlafen legt; und da man weiß, wie zuträglich es ist, wenn der Körper so viel als möglich in einer gleichmäßigen Ausdün-

dünstung bleibt; so folgt daraus, daß man nach dem Abendessen noch zwey volle Stunden außer Bette bleiben, und um diese 2 Stunden bequem zu gewinnen, nicht allzuspät in die Nacht hinein bey der Abendtafel zubringen müsse.

Die unmerkliche Ausdünstung leidet nach den darüber gemachten Erfahrungen am meisten

a) von heftigen Schmerzen, welche zuviel Säfte aufreiben, oder von der Haut ab, und zu andern Theilen leiten.

b) Durch Verstopfung der Hautgefäße z. B. durch Salben ꝛc.

c) Von Erkältung, besonders zur Nachtzeit während des Schlafs.

d) Wenn die Natur mit andern Dingen beschäfftigt ist. Daher ist die Ausdünstung zur Verdauungszeit geringer, besonders nach dem Genusse schwerverdaulicher Dinge. So auch, wenn die Natur eine andere mehr in die Sinne fallende Ausleerung zu bewirken bemüht ist; z. B. wenn man sich erbricht, oder den Durchfall hat, oder starken Blutverlust ꝛc. leidet. Wenn die Kräfte der Natur zu schwach sind. Daher alte, oder kranke, oder blutarme Personen weniger ausdünsten; wenn man anhaltend still sitzt und die nöthige Bewegung des Körpers vernachlässigt; auch wenn man beschwerliche Kleidung trägt.

Verstärkt wird sie hingegen:

a) Durch Ausrecken und Dehnen der Glieder, weil dann Lunge und Muskeln stärker arbeiten, der Einfluß der Nervenkraft vom Gehirn in die Theile befördert, und die in den kleinern Gefäßen etwa stockenden Säfte in die größern Adern getrieben und zum Herzen befördert werden, wodurch es stärker sich auszudehnen und zusammenzuziehen und den ganzen Umlauf des Bluts lebhafter zu machen genöthigt wird.

b) Laue

b) Laue Bäder, indem sie die Haut erschlaffen und die Ausdünstungswege erweitern.

c) Leibesübungen.

d) Gelinde schweißtreibende Mittel. Daher es nicht unrecht ist, im Fall einer Erkältung, einige Schaalen Thee, oder dergleichen vor Schlafengehen zu trinken.

Sammelt sich die Ausdünstung in Tropfen, so heißt sie Schweiß, und ist dann keine natürliche und nothwendige Ausleerung mehr, vielmehr giebt es recht gesunde und starke Menschen, die eben deswegen niemals schwitzen. Durch den Schweiß gehen böse und gute Säfte zugleich fort, es geschieht keine rechte Absonderung, und der Körper wird geschwächt, das Blut wird verunreinigt, denn jede ungleiche und stürmische Transpiration hindert die Absonderung der bösen Säfte; im Uebermaaße wird er äußerst schädlich und bringt Auszehrung zuwege. Durch die unmerkliche Ausdünstung hingegen gehen nur schädliche Theile verlohren, weil der Umlauf der Säfte dann langsamer, stiller, gleichförmiger ist. Diese wichtige Blutreinigung muß man niemals hemmen, folglich, wenn man sich eine stärkende Bewegung machen will, sie nicht bis zum Schweiße fortsetzen.

Die Kälte unterdrückt nur alsdann die Transpiration, wenn sie auf der Haut einen ungewohnten Reiz macht, oder wenn man schnell aus der Wärme in die Kälte kommt. Man muß sich daher an die Kälte gewöhnen, von Jugend auf, täglich in jeder Witterung, in freyer Luft spaziren gehen, wöchentlich wenigstens einmal den Körper kalt waschen, und besonders kein Pelzwerk an sich leiden, indem es die Haut zu empfindlich macht. Es hat Leute gegeben, die, so lange sie Pelze trugen, großen Krankheiten unterworfen waren, und durch Ablegung derselben allein sich davon befreyt haben. Also, um sich nicht

nicht zu erkälten, muß man sich — aber freylich vorsichtig und stufenweise — der Kälte aussetzen, und in jedem Alter kann diese Aenderung der Lebensart noch stattfinden. In Federbetten schlafen, ist ein beständiges Dunstbad, welches wieder verschlimmert, was der Tag gut gemacht hat. Ein hartes Lager ist daher zu empfehlen. Aus einem Grade von Kälte in einen etwas stärkern sich begeben, ist nicht schädlich; hingegen kann man im heißesten Sommer sich erkälten, wenn man aus der Sonne an einen schattigten Ort geht; wenn man auf Reisen sich stark in Pelz einhüllet, und nur einmal absteigt, hat man sich oft schon erkältet und Frostbeulen zugezogen. Daher ist die erste Kälte im Herbst am empfindlichsten, weil man ihrer noch ungewohnt ist.

Bey der Transpiration kommt es auch sehr auf die Speisen an, die man genießt. Durch die Haut können nur feine, nicht zähe, öhligte Säfte dringen. Viel fette, schleimigte, erdigte Speisen, als fettes Fleisch, Mehlbrey, Mehlklumpen, Geräuchertes, hindern daher die freye Transpiration des Körpers, folglich auch gewiß die Heiterkeit des Geistes.

Alle traurige Gemüthsaffecten hindern die Transpiration, da hingegen freudige sie befördern; gar zu große Munterkeit befördert sie allzusehr, könnte daher zur Auszehrung Gelegenheit geben. Die Bewegung unterhält eine gute Transpiration, und stärkt den ganzen Körper, wenn sie in den rechten Gränzen bleibt. Gleiche Wirkung hat auch die Reinlichkeit des Körpers; denn auf der Oberfläche ist beständiger Schmuz, durch den die Schweißlöcher verstopft werden. Um diese zu beobachten, sollte man wenigstens alle Wochen einmal zu jeder Jahrszeit den Körper baden oder waschen, und überdem täglich über und über reiben, wodurch die Hautgefäße geöffnet werden,

den, und der Schleim losgearbeitet wird. Vielen und schweren Krankheiten, die von Verstopfung der Schweißlöcher entstehen, kann durch diese Gewohnheit vorgebeugt werden.

Zu starke Transpiration zeigt einen übeln Zustand des Körpers, eine große Schwäche desselben an. In welchem Falle oft kaltes Baden oder Waschen hilft. Wenn man wider Gewohnheit des Nachts schwitzt, so hilft meist eine des Abends genommene Gabe Weinsteinrahm diesem Fehler sehr gut ab; wird er aber nicht gehoben, so kann in die Länge große Schwäche und Abzehrung erfolgen. Hat man sich erkältet, so werden in den allermeisten Fällen hitzige schweißtreibende Mittel mehr Schaden als Nutzen stiften. Spürt man dabey in den Därmen Beschwerde, Kopfweh, hat eine unreine Zunge ꝛc., so wird eine gelinde Abführung weit bessere Dienste thun. Leidet aber der Magen nicht, ist die Zunge rein, und der Appetit gut, so kann man sich am sichersten durch einige Tassen warmes Getränk, ein Fußbad, eine warme Stube, warme Kleidung, Bewegung des Leibes, Reiben der Haut mit warmen Tüchern, Hülfe schaffen.

So wie es dem Körper nachtheilig ist, wenn Theile, die ausgeführt werden sollten, in ihm verhalten werden und zurückbleiben, so ist es nicht minder schädlich, wenn solche Dinge, die eigentlich nicht ausgeführt werden müssen, dennoch abgehen.

Wenn man Blut aus Nase, Mund, oder den Mastdarmgefäßen verliert, so ist das eine nicht natürliche Ausleerung, die zwar zuweilen ihren Nutzen, aber nur in so fern haben kann, als sie ein Mittel der Natur ist, sich von schädlichen Theilen auf eine ihr sonst ungewöhnliche Art zu befreyen. Aber diese schädlichen Theile sollten billig nicht daseyn, und ihre Ausführung, obgleich Wohlthat der Natur, bleibt im Ganzen doch Krankheit. Geschehen nun solche,

an sich allemal widernatürliche Ausleerungen zur Unzeit und zu stark, so muß man sie auf eine vernünftige und vorsichtige Weise zu heben, und der Natur einen heilsamern Weg, als den von ihr gewählten, anzuweisen suchen.

5. Vom Speichel.

Der Speichel ist keine von der Natur zur Ausführung bestimmte Feuchtigkeit, sollte daher eigentlich nie ausgeworfen werden, in so fern es wahrer Speichel, nicht Schleim ist, der als belästigend ausgespuckt werden darf. Oefteres zur Gewohnheit gewordenes Ausspeyen ist folglich höchst nachtheilig für die Gesundheit. Hieraus läßt sich auch die Gewohnheit des Tabakrauchens beurtheilen, durch welches schon in der Jugend der Speichel verschwendet und der Körper ausgetrocknet wird. Der Tabak hat eine narkotische Eigenschaft, erweckt bey Anfängern Schwindel, kalte Schweiße, Brechen und Purgiren, und vermöge seines Reizes auf die Speicheldrüsen verursacht er Speichelfluß. Er ist trocknen Körpern um so nachtheiliger, da er nicht den Speichelauswurf allein, sondern auch andere Ausleerungen befördert. Die Zähne werden schwarz und gelb vom Rauche, und überdem zumal von irdenen Pfeifen sehr abgenutzt, ja bey Leuten, die beständig die Pfeife im Munde hatten, hat man mehrmals gesehen, daß ein gewisser Fleck, wo der Pfeifenstiel lag, aus einer Verhärtung in eine krebsartige Geschwulst überging *). Unmäßiges Tabakrauchen, welches überdem die ekelhaftesten Wirkungen über die ganze Person unserer Freunde, ihre Kleider, Bücher, Geräthe ꝛc. verbreitet, bringt Jünglinge um die blühende lebhafte Farbe der Jugend, macht sie hager und abgezehrt, macht die Säfte scharf, betäubt die Nerven, ver-

*) Vorles. 4 Th. Sachtleben l. c. Kühn l. c.

verdirbt Digestion und Chylification, löset die flüssigen Theile des Körpers zu sehr auf, stumpft folglich Verstand, Witz und das Feuer der Einbildungskraft ab, und macht die schönsten Gaben des Körpers und Geistes bey guter Zeit im Rauche aufgehen!

Diesen an sich so verwerflichen Gebrauch macht indessen die Gewohnheit und ein sehr mäßiger Gebrauch minder schädlich. Bejahrten, wenigstens längst erwachsenen, vorzüglich dicken, phlegmatischen, catarrhalischen Körpern, desgleichen bey feuchter, kalter, neblichter Witterung, kann er sogar von einigem Nutzen seyn, wenn nur a) nicht gleich nach, viel weniger noch gleich vor dem Essen, sondern erst nach 3 oder 4 Stunden geraucht wird, weil sonst der zur Verdauung nöthige Speichel verlohren geht; b) wenn in recht langsamen Zügen geraucht, und wenig oder gar nicht dabey ausgeworfen, c) reichlich getrunken wird, um einigermaaßen den Abgang der Säfte zu ersetzen, und d) nur lange Röhre, an deren innern Wänden das scharfe höchst schädliche Tabaksöhl sich gleich dem Ruß am Kamin ansetzt, gebraucht, und diese sehr reinlich gehalten werden.

6. Vom Nasenschleim.

Was von dem Speichel und dem Rauchen gilt, das gilt auch von der Nasenfeuchtigkeit und dem Schnupftabak, in so fern hier von der Feuchtigkeit, deren die Nase bedarf, nicht von der Schnupfenfeuchtigkeit und dem Schleime die Rede ist, der als unnütz abgeführt wird. Der Schnupftabak reizt die (Schneiderschen) Schleimhaut, und mittelst des Zusammenhangs den ganzen Körper, wodurch die Seelenkräfte etwas weniges gehoben werden. (Wenn man ihn nämlich nur als Arzney, zur Zeit des Bedürfnisses, d. i. sehr selten nähme. Als Arzney hat aber ein flüssiges Niesemittel allemal Vorzüge vor dem gepülver-

ten Schnupftabak, welcher anfänglich wol Reiz und Schleimabgang machet, aber auch zugleich die Nase verstopft. S.) Ist aber der Reiz zu heftig, so erregt er einen starken Schleimausfluß erst genannter Haut, erschlafft dieselbe, und kann zu Nasenpolypen Gelegenheit geben. Bey manchen Kopf-, Augen-, Ohrenkrankheiten kann er statt eines Fontanells dienen. Sein zu häufiger Gebrauch aber wird am häufigsten das Gegentheil thun, und Anhäufungen nach dem Kopfe, Nasenbluten &c. verursachen *). Thöricht wäre es, wenn Lungensüchtige, mit innern Geschwüren behaftete, zum Blutspeyen geneigte sich den Schnupftabak angewöhnen, und durch das heftige Niesen, das er Ungewohnten erregt, sich in Gefahr setzen wollten. Rednern, Predigern, Frauenzimmern und andern Personen, die vorzüglich auf Reinlichkeit, und auch auf Deutlichkeit der Stimme zu sehen haben, bringt der Schnupftabak keinen Vortheil. (Ueberhaupt,) außer den in der That sehr ekelhaften Folgen seines Gebrauchs verdirbt er nach und nach den Geruch, schwächt das Gesicht, indem er ihm die nöthigen Feuchtigkeiten entzieht, erschwert das Gehör, das Athemholen, stumpft den Geschmack ab, fällt bey unmäßigem Gebrauche mit Menge in den Magen, und verdirbt die Verdauung in hohem Grade. (Sollte nicht der Schnupftabak noch eine andere schlimme Folge auf die Verdauungswege haben? Indem er nämlich die Nase verstopft, und zum Athemholen unfähig macht, gewöhnt man sich allein mit dem Munde Athem zu schöpfen, und diesen stets etwas offen zu halten, inspirirt natürlich auch öfter und mühsamer. Hierdurch verschluckt man einen Mundvoll Luft nach dem andern, und erzeugt wahrscheinlich die beschwerlichste, hypochondrischen Tabakschnupfern so gewöhnliche Flatulenz. S.) Daher jedem, der sich

*) Hofmann l. c.

sich etwa ohne gegründete Ursache an ihn noch gewöhnen wollte, ernstlich davon abzurathen, alten Tabakschnupfern und Rauchern hingegen zu wissen gut ist, daß man auch noch so veraltete Unarten sich wieder abgewöhnen kann, und schnelle gänzliche Entsagung in den meisten Fällen ohne Gefahr ist.

Wenn man selten oder gar nicht die Ohren reinigt, so häuft sich manchmal das Ohrenschmalz zum Nachtheile der Gehörwerkzeuge an, verhärtet sich zuweilen und verstopft den Canal, so daß Taubheit davon entsteht. Häufiges Ohrenschmalz, welches dünn und scharf wird, kann Schmerzen verursachen, und zu flüssigen oder schwärenden Ohren Gelegenheit geben. Waschen mit kaltem Wasser, stärkt die Theilchen des Ohrs, und ist ein gutes Verwahrungsmittel gegen Flüsse und Ohrenschmerzen. Wenn man fürchtet, daß sich Insecten ins Ohr verkrochen haben, so ist es dienlich, Oehl hineinzubringen.

7. Von Blutflüssen.

So nützlich die Blutflüsse beiden Geschlechtern sind, wenn die Natur sie ihnen bestimmt hat, so schädlich ist die Unterdrückung und Verhaltung derselben. Das monatliche Blut hat keine bestimmte Zeit bey seinem Ausbruche und Abschiede, und richtet sich nicht nach dem Clima und der Beschaffenheit des Körpers; die goldne Ader hängt von einem besondern Verhalten und natürlicher Disposition ab; das Nasenbluten entsteht von Wallungen und Uebermaaß des Bluts. Alle diese Blutflüsse, so lange sie gehörige Gränzen halten, dürfen nicht gestört werden, wenn anders die Gesundheit nicht untergraben werden soll, schon Leidenschaften stören und unterdrücken sie gar, oder vermehren sie, daher Frauenzimmer während ihrer Zeit sich sehr vor diesen zu hüten haben.

8. Von der Milchverhaltung.

Eben so schädlich ist auch die Verhaltung der Milch, zu welcher Leidenschaften und Verkältungen viel beytragen. Es entstehen daraus Knoten in den Brüsten, starke Geschwülste, besonders wenn der Zufluß der Milch sehr beträchtlich ist, Entzündungen mit grausamen Schmerzen und starkem Fieber, Geschwüre an einem, auch an verschiedenen Orten zugleich, oder anstatt derselben scirrhöse Verhärtungen, und endlich nach langer Zeit der Krebs. Bisweilen ist die unzeitig zurückgetriebene Milch einer Wöchnerinn die Ursache von Entzündungen der Mutter und des Friesels. Auch unrechtes Verhalten im Essen und Trinken kann zur Unterdrückung der Blutflüsse und der Milch, so wie jede andere Ausführung, Anlaß geben.

X. Vom Beyschlafe.

1. Die Lust zum Beyschlaf und die damit verbundene Entledigung ist der Natur nicht weniger gemäß, als es andere körperliche Verrichtungen sind *). Nur ist diese Entledigung mit Umständen verbunden, die bey andern Ausführungen nicht stattfinden **). Der Saame ist der feinste und geistreichste aller Säfte im Körper, und dienet zur Unterhaltung der Nerven. Eine Saamenergießung schwächt daher mehr als ein Verlust von zwanzigmal soviel Blut, mehr als eine starke Ausleerung durch den Stuhl rc. Ausschweifungen hierin schwächen daher das ganze Nervensystem, den Körper und Geist. In der Regel wird der größte Theil des Saamens wieder ins Blut gesogen, macht eben den feinsten, flüchtigsten Theil dessel-

*) Kühn l. c.

**) Und ist nicht, wie diese, schlechterdings nothwendig.

desselben aus, und giebt dem Körper besondere Stärke und Lebenskraft. Diese fällt nun weg bey seiner Verschwendung. Ueberdem ist mit der Ausführung desselben eine besondere Art Spannung und Erschütterung des ganzen Körpers verbunden, die allemal Schwäche nachläßt. Daher sind schon geile Gedanken auch ohne Saamenergießung vermöge des Andrangs des Bluts nach den Zeugungstheilen, ebenfalls, obwohl in etwas minderm Grade, schwächend.

Indessen gereicht diese Ausführung, wenn sie in gehörigem Maaße bey vorhandenem Ueberflusse geschieht, nicht zum Nachtheile der Gesundheit. Die Natur selbst bewirkt sie bey dem gesundesten Menschen von selbst im Schlafe, und so lange man sich dabey wohlbefindet, ist sie ohne Nachtheil. Oft ist sie sowohl bey Manns- als Frauenspersonen ein Erhaltungs- oder Wiederherstellungsmittel der Gesundheit, und oft das einzige, was dauerhafte Hülfe schaffen kann. Nicht selten ist eine allen sonstigen Mitteln Widerstand leistende Melancholie bey Personen beiderley Geschlechts durch den Beyschlaf glücklich gehoben worden *).

2. Mehrere Umstände bestimmen die Nützlichkeit oder Schädlichkeit des Beyschlafs. Zuträglich ist er, wenn die Natur nicht eine ausschweifende Einbildungskraft dazu auffordert, unter folgenden Umständen:

a) Jungen Personen: denn diese ertragen bey der Weichheit ihrer Gefäße, der Stärke ihrer Muskeln, und dem Ueberflusse ihrer Kräfte leichter den damit verbundenen Verlust.

b) Starken Personen: bey denen nicht mehr verlohren geht, als sogleich wieder ersetzt wird.

*) Richter l. c.

c) Muntern und zur Wollust geneigten Personen: denn je größer die natürliche Begierde, desto unschädlicher ist ihre Befriedigung.

d) Leuten, die daran gewöhnt sind: denn anders verhält sich die Natur, wenn sie an die Wiedereinsaugung, anders wenn sie an die Ausleerung bereits gewöhnt ist.

e) Mit einem sehr geliebten Gegenstande: denn je größer das Vergnügen, desto größer ist die, Nerven- und Muskelfasern durchströmende Kraft.

f) Nach dem Schlafe: weil dann, nach gehörig verarbeiteten Säften der Körper munterer, mit neuen Lebensgeistern versehen ist, und besser ausdünstet; am besten bey frühem Morgen, denn dann ist der Körper mit nichts anderm beschäfftigt, ist am stärksten, und am meisten zu diesem Geschäffte geneigt, auch hat man dann am besten Zeit, durch einen kurzen Schlaf die verlohrnen Kräfte wieder zu sammeln *).

g) Bey leerem Magen: weil dann das Coctionsgeschäfft ruhet.

h) Vorzüglich zur Frühjahrszeit: die Natur fordert die meisten Thiere um diese Zeit zum Begattungsgeschäffte auf, sie sind am stärksten und muntersten, folglich ist das der sicherste Zeitpunct, und auch der schicklichste in Absicht der Folgen, indem im Frühling gezeugte Kinder stärker und von festern Fasern sind, als die in der Hitze oder Kälte erzeugten **).

3. Zeichen, daß der Beyschlaf zuträglich gewesen sey, sind: wenn keine Müdigkeit darauf erfolgt; der Körper an Schwere nicht zugenommen hat, welches ein gutes Merkmal überhaupt ist, und beweiset, daß die Kräfte nichts gelitten haben, und nur das überflüssige ausgeworfen worden sey. Hierzu gehört noch, gute

*) Kühn l. c.

**) Kühn l. c.

gute Beschaffenheit des Harns *), welche eine untadelhafte Coction anzeigt, Munterkeit und Lebhaftigkeit, welche den unverletzten Zustand der thierischen Verrichtungen, gehörige Ausdünstung, freyen Blutumlauf beweiset.

4. Nachtheilig hingegen ist der Beyschlaf, wenn er unmäßig und ohne Naturbedürfniß gewesen ist, besonders aber

a) allen Schwachen: welche weniger Lebensgeister besitzen, deren Kräfte folglich, nach dieser auch Starke schwächenden Ausleerung, langsamer ersetzt werden. Bey ihnen leidet die Coction, die Ausdünstung wird gehindert, der Körper wird schwerer.

b) Alten: die auch vom mäßigsten Beyschlafe kälter und schwächer werden, und deren geringe nur eben zur Erhaltung ihres eignen Körpers hinreichende Kräfte durch jeden Verlust leiden müssen. Solche Personen müssen sich jeder heftigen Bewegung des Körpers, und am allermeisten derjenigen enthalten, die mit dem Verluste eines so ausgearbeiteten Safts verbunden ist.

c) Sehr jungen noch unerwachsenen Leuten: welche durch zeitigen Umgang mit dem andern Geschlechte ihr Leben verkürzen, und frühzeitig einen gebrechlichen entkräfteten Körper bekommen.

d) Trocknen, hitzigen, magern Personen: diesen ist auch bey reifern Altern ein seltenerer Gebrauch zu empfehlen; denn bey dem schon daseyenden Mangel an Feuchtigkeit und Biegsamkeit, trocknet der Beyschlaf sie nur noch mehr und zu ihrem Nachtheile aus, und setzt die Galle in heftige Bewegung. Magere sind hitziger Natur; je mehr Hitze aber, desto mehr Trockenheit. Daher ist auch Trunkenen der Beyschlaf schädlich, auch deswegen, weil der in diesem Zustande stärkere Drang des Bluts nach dem Kopfe gefähr-

*) Kühn l. c.

fahrbringend werden und Blutspeyen oder Schlagfluß zuziehen könnte; und aus gleichem Grunde haben sich Vollblütige in beiden Fällen um so mehr in Acht zu nehmen.

e) **Gleich nach dem Essen:** denn dadurch werden die zur Verdauung nöthigen Kräfte abgeleitet, und die Speisen bleiben unverarbeitet und dem Magen zur Last.

f) **Nach starker Bewegung:** wo der Beyschlaf noch nachtheiliger als im vorhergehenden Falle ist, wo die Kräfte noch vorhanden, obwohl auf ein anderes Geschäfft gerichtet sind. Nach der Ermüdung hingegen mangeln sie ganz; um so nachtheiliger ist jede neue Schwächung.

g) Im Sommer: dann ist er mehr als im Frühling und Herbste zu meiden; weil die Coction dann schwächer ist, und weniger das verlohrne ersetzen kann. Aus gleicher Ursache schwächt er mehr in heißen Gegenden, und kann nicht so lange ausgehalten werden. Dasselbe gilt von jeder warmen und feuchten die festen Theile erschlaffenden Witterung. Ein schlechtes Zeichen ist schwerer Schlaf nach der Beywohnung, welche anzeigt, daß mehr entzogen worden ist, als der Schlaf in Ordnung bringen kann, noch mehr ist es die darauf folgende Entkräftung und die gehinderte Ausdünstung.

h) In einer die Muskeln sehr anstrengenden Stellung. Stehend z. B. ausgeübt, schwächt der Beyschlaf mehr, weil hier mehrere Kräfte zu einer Zeit verschwendet werden.

Schwächend wirkt der Beyschlaf, wie oben gesagt worden ist, aus zweyerley Ursachen. 1. Zumal bey Mannspersonen durch die erschütternde Bewegung des Körpers, verbunden mit der leidenschaftlichen Spannung der Seele; weniger, wenn der Saame bald abgeht. 2. Durch den Saamenabgang selbst

noch

noch weit mehr. Fließt aber der Saame nicht aus, so ist die Schwächung nur gering, und auch am andern Tage nicht merklich, wenn er bey wiederholtem Beyschlaf ergossen wird. Hodengeschwülste, von nach diesen Orten hingeleiteter und daselbst stockender Saamenfeuchtigkeit, sind weniger zu besorgen, indem sie entweder zum Vortheil des Körpers nach Erfahrungen wieder eingesogen wird, oder wenn sie zu häufig ist, durch den Beyschlaf oder freywillig sich ausleert.

5. Die Entkräftung bey solchen, die in diesem Puncte mäßig leben, dauert nicht lange, eine Stunde Schlaf ist zu ihrer Erholung hinreichend. Diese Mäßigkeit bekommt dem ganzen Körper wohl, und dient ihm als ein belebendes, die Ausdünstung und den Blutumlauf beförderndes Mittel. Der Saame wird ohne Nachtheil ausgegossen, wenn die Natur es fordert, d. i. wenn die Behältnisse voll sind, und körperlicher Reiz ohne Zuthun der Einbildungskraft vorhanden ist, und die Handlung nicht über die Stillung des Bedürfnisses hinaus verlängert wird. Häufiger Beyschlaf, zumal mit einer längst gewünschten Person, schwächt zwar nicht plötzlich, aber in der Folge bleibt der Nachtheil nicht aus, um so mehr, wenn allein verdorbene Einbildungskraft, oder erzwungener Trieb hier stattgefunden hat. Der Saame allein giebt dem Körper und Geiste Kraft, Leben und Energie. Häufiger Beyschlaf schwächt überhaupt die Nerven, den Magen, die Därme, die Dauungskräfte, die Augen, das Herz, das Gehirn, den Körper und den Geist, löscht die Liebe zum Schönen und Großen aus, und übergiebt den Menschen in der Blüthe der Jahre den Schrecknissen eines hohen Alters; auch der Ehestand schließt diese Uebel nicht aus. Die gewisseste Folge des übertriebenen Beyschlafs ist die mit der Hypochondrie verbundene tiefe Schwermuth; der Unglückliche

sucht sich durch diese Erschütterung seiner Lebensgeister aufzuheitern, stürzt sich aber immer noch tiefer hinein. Viele Gattungen Augenkrankheiten sind Folgen dieser Unmäßigkeit; solche Personen überfällt auch die so höchst gefährliche Rückendarre, auch Blutspeyen. — Es muß ein jeder auf seinen Körper Acht haben. Viele Menschen sind mit sehr viel von dergleichen Kräften versehen, andere mit sehr wenigen; erstere können daher eine kleine Ausschweifung vertragen, woran letztere gar nicht denken dürfen. Der Naturtrieb muß hier die rechten Gränzen bestimmen, nur aber nicht mit dem künstlichen Triebe verwechselt werden. Bey Hypochondristen entsteht der Trieb auch wol aus Schärfe im Unterleibe, so wie bey Leuten, die viel nahrhaftes gegessen und getrunken haben; alles dies ist aber nicht Naturtrieb.

6. Heftige und häufige Pollutionen haben gleiche üble Wirkungen, machen vor der Zeit alt, und führen leicht zum Grabe. Noch weit gefährlicher aber ist die Selbstbefleckung bey beiden Geschlechtern, sie schwächt den Körper vielmehr; es geschieht dabey eine größere Ausführung des Saamens, als beym ordentlichen Beyschlafe, (die Lebensgeister wirken dabey nicht so gleichförmig) und — was wol die Hauptsache ist, — dieses unnatürliche Laster wird bald zur verderblichsten Gewohnheit, und es biethet sich dazu beständig Gelegenheit dar, was bey der natürlichen Geschlechtslust nicht so der Fall ist. (Die Phantasie, welche beym ordentlichen Beyschlafe gewissermaaßen befriedigt und gestillt wird, wird hierbey nur immer mehr verdorben und mit unzüchtigen Bildern erfüllt, und der beständige Saamenverlust wird zwar lange Zeit, zum größten Nachtheile des Körpers, durch eine obwohl minder gute und consistente Feuchtigkeit wieder ersetzt, aber in diesem Ersatze, welcher den Körper der besten und geistigsten Theile seiner Säfte beraubt, besteht

eben

eben der größte Schade, wie bey allen andern übermäßigen Ausleerungen, so besonders bey der Verschwendung des Saamens, denn wir wissen, daß jeder Reiz den Zufluß der Feuchtigkeiten vermehrt, und die Natur jeden Abgang auf das geschwindeste zu ersetzen bemüht ist *).)

7. Der Beyschlaf mit Schwangern ist physisch unrecht; denn die Frauenzimmer können leicht fehlgebähren, weil der Leib gedrückt und hierdurch ein Zufluß von Säften zuwegegebracht wird; daher werden auch feile Frauenspersonen so selten schwanger; sollte er dennoch geschehen, so müßte er wenigstens behutsam und nicht zu oft vorgenommen werden, wenn die Schwangere nicht geschwächt werden soll, worunter die Frucht leiden und schwächlich zur Welt kommen kann. Mit Säugenden sollte er auch unterbleiben, denn die Milch wird dadurch verdorben, und macht den Säugling krank. Auch zur Zeit der Reinigung ist er nicht schicklich, denn diese kann vermöge des gereizten Zuflusses der Säfte in einen Blutsturz ausarten, oder auch plötzlich unterdrückt werden; auch die Mannsperson kann sich hierdurch an ihren Theilen eine kleine Entzündung zuziehen, weil die Reinigung sehr scharf ist; überdem ist der Beyschlaf während der Reinigung und schon dann, wenn sie erwartet wird, nicht fruchtbar, indem das schwach angehangene Ey von derselben fortgerissen wird. Daher ist er nach derselben am meisten fruchtbar, denn die Frau ist nun zur Schwangerschaft am geschicktesten, und die Reinigung am weitesten entfernt, so daß sich während der Zeit das Ey gehörig befestigen kann.

8. Man sollte sich zur Regel machen, dieses Geschäfft allemal zu gewisser Zeit auszuüben, damit sich die Natur daran gewöhne. Es hat den Nutzen, daß man

*) Kühn l. c.

man selten dadurch zum Uebermaaße gereizt wird, wenn man sich einen kleinen Zwang anthut, und es wird um so sicherer eine starke Frucht erzielt. — Keine Ausschweifungen bestrafen sich gewisser und unausbleiblicher, als die in der Liebe; oft fühlt man diese Folgen nicht gleich, sie kommen gemeiniglich zu einer Zeit, wo man sie am stärksten empfindet, und betreffen theils die Zeugungswerkzeuge, theils den ganzen Körper. Man kann sich so daran gewöhnen, daß der Gedanke auszuschweifen den Kopf ganz erfüllt, und zu allen vernünftigen Gedanken unfähig macht. Die Natur gewöhnt sich daran, die Säfte fließen beständig zu diesen Theilen hin, solche Personen können zuletzt von ihrer bösen Gewohnheit gar nicht mehr ablassen, und werden mit Pollutionen und dem Saamenflusse befallen, der sie äußerst entkräftet, sie verlieren am Ende die Zeugungskraft, und wenn auch die Theile noch nicht ganz ihre Elasticität verlohren haben, so ist die wahre Beschaffenheit eines fruchtbaren Saamens dahin, oder es werden höchstens nur schwächliche Kinder erzeugt. Auch entsteht außerordentlich leicht nach so vielen Ausschweifungen ein Krampf oder Bruch; Frauen bekommen davon den weißen Fluß, zu starke Reinigungen, Scheidenvorfälle und unzählige andere Uebel der schlimmsten Art. Die Folgen am Körper geben sich durch allgemeine Schwäche der Grundfesten desselben zu erkennen, das ganze Nervensystem wird geschwächt, und auf eine Art, die gar nicht, oder doch sehr schwer zu heben ist. Hieraus entsteht Hypochondrie, Schwäche der Seelenkräfte, in so hohem Grade, daß solche Leute keine Viertelstunde lang ihre Gedanken auf eine Sache richten können Ihr Muth ist dahin, sie verlieren das Gedächtniß sowohl, als die Beurtheilungskraft, und überhaupt alle Seelenkräfte, alle Heiterkeit, alle Seelenruhe, sie haben auch nicht einen frohen

hen Augenblick mehr. Die äußern Sinne leiden dabey eben so, besonders die Augen werden stumpf, es schweben ihnen beständig Bilder vor denselben, und öfters werden sie völlig blind. Nach den Augen leidet der Magen vermöge des genauen Zusammenhangs der Nerven am meisten, und es entstehen alle Arten Krankheiten desselben; auch die Lunge leidet vorzüglich, woraus Lungen- und Schwindsucht entsteht. Der Körper wird wegen der allgemeinen Schwäche gekrümmt, der Gang schwankend und schläfrig, und, wie oben gesagt, übereilt sie ein frühzeitiges gebrechliches Alter. Ganz besonders schadet dieses Geschäffte jungen Personen, die noch nicht völlig ihr Wachsthum erreicht haben; imgleichen auch solchen, deren übrige Lebensart so beschaffen ist, daß sie den Körper sehr schwächt. Ueberhaupt ist der Beyschlaf manchen weniger gesund, als andern. Ein von starken Eltern gebohrner z. B. kann schon mehr vertragen, als einer, der schwächliche Eltern gehabt hat, oder als ein Schwindsüchtiger; auch denen, die sich sehr schwach darauf fühlen, sagt er nicht zu.

Personen, die unwissend lange in dieser Art gefehlt haben, und auf einmal davon ablassen wollen, werden erst recht schwach, bekommen leicht Gicht, Melancholie, hysterische und hypochondrische Beschwerden. Bey dem Gefühle ihrer Schwäche wollen sie sich gern mit stärkenden Mitteln helfen, verschlimmern aber ihren Zustand nur noch mehr, denn meist haben sie Pollutionen, können auch mehrentheils nicht gut verdauen, der Magen wird immer schwächer, und es erzeugt sich in den Gedärmen eine reizende Schärfe, welche Pollutionen veranlaßt. Auch minder stärkende Mittel können nicht mit Glück gebraucht werden, weil der Körper mit Schleim angefüllt ist, und dadurch leicht Gelb- oder Wassersucht entstehen könnte.

könnte. Es ist daher besser von solchen Excessen nach und nach als auf einmal abzukommen.

9. Die meisten Menschen, zumal aus den vornehmen Ständen, heirathen nicht zu rechter Zeit, theils aus besonderm Eigensinn, zu bedenklicher Wahl etc. theils aus Mangel des Auskommens, folglich nicht eher, bis sie etwa ein Amt bekommen, und damit ist ihre beste Zeit schon vorbey, und die meisten haben dann schon durch Ausschweifungen den Körper zu sehr geschwächt, und zur Ehe fast unfähig gemacht *). Heiratheten sie nach dem Willen der Natur, so würden weniger Ausschweifungen und weniger entkräftete Mannspersonen stattfinden. Zu früh heirathen, und vor den männlichen Jahren, ist indessen auch nicht gut. Jeder Heirathslustige sollte sich bemühen, zu erfahren, ob das Mädchen oder die Frau seiner Wahl recht gesund und zum Ehestande geschickt sey, und besonders vor schwindsüchtigen, gichtischen und hysterischen, oder die eine Anlage dazu haben, und für solchen, die an Nervenschwäche **) leiden, sich sorgfältig hüten. Von einer gesunden Frau hoffet man auch mit Recht gesunde Kinder; von jenen ist nur Kreuz und Trübsal zu erwarten. Auch muß man, wo möglich, eine wohlgebildete Frau wählen, um wohlgebildete Kinder zu erzielen; häßliche Eltern erzeugen auch häßliche Kinder. Auch in dieser Absicht ist auf die Gemüthsart der Braut zu sehen; denn das Naturel der Kinder ist meist dem mütterlichen homogen. Am besten schickt sich eine Frau, die dem Manne an Jahren ziemlich gleich ist. Frauen, die in ihrer Jugend rachitisch gewesen, oder pucklig sind, sollten nicht heirathen, bevor

*) Vid. et commend. Ueber die Vorzüge des ehelichen Lebens. Tode unterhaltender Arzt, 2 Bändchen.

**) die jedoch oft durch Ehestand und Schwangerschaft gehoben wird. S.

bevor sie von einem Arzte wären untersucht worden; denn sehr oft sind solche Personen wegen des üblen Baues ihres Beckens nicht fähig natürlich zu gebähren, und die dann oft nothwendige Operation des Kaiserschnitts, oder die Schaambeintrennung, ist mit großer Lebensgefahr verknüpft. Schon ältliche Weiber sollten ebenfalls nicht heirathen, denn entweder bleiben sie unfruchtbar, oder müssen wenigstens schwere Geburthen ausstehen.

10. Zuweilen ist doch auch allzugroße Enthaltsamkeit die Ursache von sehr wichtigen Krankheiten. Die gänzliche Zurückhaltung des Saamens schadet freylich nicht immer, aber doch Leuten, die von Natur geil und saamenreich sind. Man zählt unter die daher rührenden Uebel die Pollutionen, den Saamenfluß, Ueberfüllung, Geschwulst, Schmerz und Entzündung der Saamengefäße, die Verdickung und endlich Verderbniß des stockenden Saamens, den Priapismus, Zuckungen, Melancholie, endlich auch rasende Geilheit. Auch das weibliche Geschlecht leidet sehr von einer unvermeidlichen Keuschheit, durch Verlust der Kräfte, Bleichsucht, weißen Fluß, Hysterie, am Ende auch wol Mutterwuth. Bey Weibspersonen, die sich lange des Beyschlafs enthalten haben, häuft sich die Feuchtigkeit gewisser Schleimdrüsen auf, die Behältnisse werden gespannt, und es entsteht ein Reiz, der diesen Zwang unnöthig macht. Die meisten indessen, besonders Mannspersonen, stehen sich gut dabey, wenn sie ihren Cölibat richtig halten, schwächen ihren Körper nicht, und können ihr Leben dadurch sehr verlängern. Besonders sollten schwächliche Leute hiervon abstehen, starken saftigen Körpern aber, die einen natürlichen Reiz zu diesem Geschäffte bemerken, ist die große Enthaltsamkeit nicht gut, und nöthigt sie, die Regeln derselben zu übertreten. Junge Frauenspersonen von bleicher Farbe sind entweder im

Verdacht den weißen Fluß zu haben, oder ein großes Verlangen zum Ehestande zu nähren, oder heimlichen Ausschweifungen schon allzusehr nachgehangen zu haben. Bey Mannspersonen können Saamenbrüche und Blutstürze, so wie von der Ausschweifung, auch von allzugroßer Enthaltsamkeit die Folge werden.

11. Gegen den Schaden eines unmäßigen Beyschlafs dient alles, was die Unordnungen in der Verdauung und der Ausdünstung heben und den festen Theilen wieder Kraft geben kann *). Dahin gehören, wenig, aber gut nährende, leicht verdauliche, die Ausdünstung befördernde Speise; so wie bey allen Schwachheiten sparsame und leichte Diät nützlich ist, um die Kräfte ohne große Anstrengung der Dauung zu ersetzen. Reichliche Nahrung, imgleichen zähe, blähende, rohsaftige, leichtgährende Nahrungsmittel würden sehr schädlich seyn. Ueberdem sehr sparsamer Beyschlaf; da denn zumal bey starken jugendlichen Subjecten der Ersatz des Verlohrnen bald und ohne Schwierigkeit erfolgt.

Mittel, welche Kraft zum Beyschlafe geben sollen, sind entweder solche, die die Erzeugung des Saamens vermehren, oder die Saamengefäße reizen. Ersterer Art sind alle, welche einen guten Nahrungssaft und gutes Blut bewirken, und es mehr nach den Hoden und den Geschlechtstheilen hinziehen, und dabey gelind harntreibend sind. Dahin gehören Milch, Eyer, gute und nahrhafte Fleischspeisen, gelinde gewürzhafte und auf den Harn wirkende Gemüse und Wurzelarten, körperliche Bewegung, besonders zu Pferde, reizende Salze u. a. dgl. Indessen sind blos reizende Mittel nie ohne großes Bedenken, besonders bey alten und schwachen Personen anzuwenden. Denn in starken wohlgenährten Körpern erzeugt sich von selbst

*) Richter.

selbst ein reichlicher und guter Saame, in andern aber schwerlich, und wenn bey letztern der Reiz nach Erguß des Saamens wegfällt, so tritt Schwäche und Eckel an dessen Stelle.

Eben so sind die Mittel zur Dämpfung der übermäßigen Geschlechtslust (die in jetzigen Zeiten, wo so viele außer der Ehe leben müssen, immer unentbehrlicher werden) als solche, die theils die zu häufige Saamenerzeugung vermindern, theils den Reiz hemmen, zu betrachten. Dahin gehört vor allem

a) ein arbeitsames, strenges Leben, viel körperliche Bewegung, wenig Schlaf, sehr wenig Speisen, damit die Säfte mehr nach andern Theilen hingeleitet und nicht mehr erzeugt werden, als zur Erhaltung nöthig ist. Zu rathen ist daher, bey aufsteigender Begierde sogleich eine andere Beschäfftigung vorzunehmen, desto magerere und dünnere Diät zu halten, und alle Leckereyen und den Wein zu meiden.

b) Vermeidung aller Reizungen zur Wollust: dergleichen sind Umgang mit dem andern Geschlechte, verliebte Unterhaltungen, Erzählungen, schlüpfrige Lectüre, verführerische Gemählde ꝛc.

c) Kühles Verhalten in jeder Absicht. Deswegen ward vom Plato und Aristoteles das Barfußgehen als ein Mittel gegen den Reiz der Wollust empfohlen, wie es denn auch vormals ein Symbol der Keuschheit war. Kalte Bäder wurden von andern empfohlen; andere lobten nach Plinius und Galen Bleyplatten auf die Lenden und Nierengegend zu legen. Kühlende Nahrungsmittel als Lattich, Portulak, Gurken; zum Getränk, bloßes Wasser, und bey heftigerm Drange, Salpeter, Essig, Vitriolgeist. (Helfen aber alle wenig, und zumal bey Hypochondristen, tolle causam et cessabit effectus. S.)

d) Austrocknende abmagernde Mittel, Gewürze mancher Art, Tabak, eben so unzuverlässig und bey kalten und feuchten Temperamenten vielmehr reizend.

XI. Von den Gemüthsbewegungen.

1. Gemüthsbewegungen entstehen theils aus der Seele allein, theils aus dem Körper. Finden bey jenen, außer vernünftigen Gründen, und dem Gegengewichte entgegengesetzter Leidenschaften keine Hülfsmittel statt; so ist bey diesen Verbesserung der körperlichen Anlage möglich, denn durch diese werden manche von den unbedeutendsten Veranlassungen sehr heftig, andere von den widrigsten Ereignissen sehr wenig oder gar nicht erschüttert. — Offenbar ist die körperliche Ursache, wo z. B. heftige Arzneymittel, Gifte, Bisse wüthender Thiere Furchtsamkeit, Jähzorn, Wuth erzeugen, oder schwarzgallichte Anhäufungen im Unterleibe wortkarg, traurig, mürrisch, tiefsinnig machen. Von uns hängt es oft nicht ab, was wir denken wollen. Anders denkt der Nüchterne, anders der Trunkene. Eine gewisse Speise, ein gewisses Getränk, kann der Seele göttliches Licht auslöschen *).

2. Das Temperament ist die Triebkraft der Gemüthsbewegungen **). Affecten und Leidenschaften sind nur im Grade verschieden. Jene sind die Neigung zur Leidenschaft, diese nichts mehr, als der zur Wirksamkeit gebrachte, einfache oder zusammengesetzte Affect, oder ein in Wirkung gebrachter merklicher Grad sinnlicher Begierde oder sinnlichen Abscheus. Nach Lord Home sind die Leidenschaften thätig und mit Begierden begleitet, die Affecten unthätig und leidenschaftlos. Er unterscheidet auch die

Wünsche

*) Richter praec. diaet. 1791.

**) Kühn l. c.

Wünsche von den Begierden; jene heißt er die höchste Thätigkeit der Affecten. Mitleiden und Wünsche des Bessern sind ihm Affect, Erbarmen und Begierde nach dem Bessern nennt er Leidenschaft.

3. Leidenschaften wirken im Körper entweder plötzlich und geschwind, oder langsam. Plötzlicher Tod oder Todesgefahr kann die Folge der erstern, allmälige Abzehrung die der letzten werden. Die Leidenschaften selbst können füglich in zwey Hauptclassen, in angenehme und unangenehme getheilt werden. Menschen mit starker Einbildungskraft leiden am meisten von heftigen, Menschen mit mehr Verstand als Einbildungskraft mehr von langsamen Gemüthsbewegungen. Ganz nachlässige oder ganz geistlose Menschen leiden überhaupt am wenigsten von ihnen, am meisten die, wo scharfes Gefühl, Einbildungskraft und heller Verstand beysammen ist. Die größten Geister haben insgemein die meisten Leidenschaften.

Alle Leidenschaften stürzen bey einem hohen Grade von Heftigkeit den Menschen entweder in den Tod oder in Krankheit, wenigstens in Gefahr. Tödtliche Schlagflüsse sind die gemeinsten Folgen heftigen Schreckens oder großer Furcht. Starr- und Fallsucht folgt nicht selten auf übermäßigen Verdruß, oder sehr angsthaften Schreck. Hypochondrie, Mutterkrankheit, Melancholie können zwar aus vielerley physischen Ursachen entstehen, werden aber auch durch bloße Leiden der Seele in sonst gesunden Körpern bald erzeugt. (Doch werden sie in der Folge bald zusammengesetzter Art, und wirken als solche mit vereinten Kräften. Krankheiten der Seele bringen nach einiger Zeit mancherley Unordnungen im Körper zuwege, erfordern daher auch körperliche Mittel. Dagegen erzeugen dieselben körperlichen Uebel, wenn sie aus blos körperlichen Ursachen entstehen, in kurzem wieder Krankheiten der Seele zugleich. In beiden Fällen

muß also die Krankheit sowol mit physischen als moralischen Mitteln bestritten werden. S.) Viele, durch Leidenschaften erweckte und dem Anscheine nach besänftigte Krankheiten werden sogar in einem Stande der Heiterkeit, durch die Erregung eben dieser Leidenschaft von neuem erregt.

4. Die Leidenschaften, sagt man, thun das, was auf dem Meere die Winde leisten, allein erst durch Constitution und Erziehung können sie recht nützlich werden, sonst wirken sie zu stürmisch, und ohne daß etwas ihren schädlichen Einfluß ersetzen könnte *). Da alle Affecten in einem heftigen Verlangen oder Abscheu bestehen, so müssen sie auch von sehr lebhaften Vorstellungen begleitet werden. Diesen Vorstellungen folgen angemessene körperliche Bewegungen; folglich müssen die Affecten von merklichen Bewegungen im Körper begleitet werden; nicht allein von willkührlichen, sondern auch von solchen, die zur Unterhaltung des Lebens dienen und nach dem verschiedenen Grade des Affects mehr oder minder heftig sind. Bey der Freude werden alle Bewegungen lebhaft, und sie durchdringt gleichsam den ganzen Körper. Die Hoffnung thut beynahe gleiche Wirkung, und diese beiden Affecten tragen mehr, als alle Arzney, zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit bey. Von den übrigen ist aber größtentheils nichts anders, als eine Unordnung der Bewegung zu vermuthen, die nur gleich einer Arzney in geringem Maaße und unter gewissen Umständen nützlich werden kann. Daher die Herrschaft über die Affecten ein wesentliches Erforderniß der Gesundheit ist. Jeder Mensch bringt zwar die Grundlage seiner Neigungen, sein moralisches Temperament schon mit auf die Welt; schon das kleinste Kind, bevor es noch die Fähigkeit der Sprache besitzt, verräth durch seine Mienen und Geberden die

*) Hofmann l. c. Kühn l. c.

die Hauptneigungen seines Gemüths, die, wenn sie Nahrung erhalten, mit ihm alt und zur Fertigkeit werden, von denen der erwachsene Mensch nicht ohne große Anstrengung und Aufmerksamkeit auf sich selbst, vermöge seiner Vernunft sich losreißen kann.

Bey einer von allem Ungestüm entfernten Munterkeit des Geistes, wie sie meist nur bey ruhigen, gesunden, aufrichtigen guten Menschen angetroffen wird, befindet der Körper sich am besten: der Umlauf der Säfte, die Ausdünstung geht wohl von statten, die Stockungen im Körper werden dadurch verhütet oder zertheilt; durch diese lebhafte gleichförmige Bewegung entsteht gutes Blut, die Verdauung geht nebst allen Verrichtungen des Körpers wohl von statten. Munterkeit, wenn sie bis zur Ausgelassenheit geht, ist von kurzer Dauer, hat wie jede Ueberspannung Erschlaffung zur Folge, verwandelt sich oft in plötzliche Stille und Traurigkeit, ist auch oft der Vorbote entstehender Krankheiten.

5. Die Freude *) ist derjenige Zustand, in welchem die Seele ein großes Vergnügen empfindet, wo sie sich in hohem Grade zufrieden und glücklich fühlt **). Die Thätigkeit der ganzen Maschine wird belebt; die Augen glänzen, der Umlauf der Säfte ist stärker und gleicher; die Absonderungen und Ausleerungen erfolgen besser, die Ausdünstung ist stärker und gleichförmiger; sie erleichtert überhaupt die Heilung der Krankheiten, und beschleunigt die Genesung.

*) Hofmann l. c.

**) Bestimmtere Begriffe über diese und einige andere hier erwähnte, mehr psychologische Erscheinungen müssen in der XIten Abtheilung dieser Bibliothek, betitelt: der Mensch — gesucht werden. A.

Zu einer freudigen Stimmung tragen bey, erleichternde Ausleerungen, gehörige Ausdünstung, leicht verdauliche, eröffnende, die Ausdünstung unterstützende Speisen *). Reine trockne Luft und alles was die Körperverrichtungen ermuntert, mit deren Wohlgefühl die Heiterkeit verbunden ist, die schon allein die Stockungen hebt, wenn sie der Traurigkeit folgt: heilsamer ist überdem die Freude zugleich mit andern gemäßigten Affecten, als allein, besser gehen dabey abwechselnde körperliche Arbeiten oder Beschäfftigungen des Nachdenkens über verschiedene Gegenstände von statten. Uebrigens, so wie eine mäßige Freude blos das Ueberflüssige zum Vortheile des Körpers fortschafft und hierinne gemäßigter körperlicher Bewegung gleichkommt, ja an Heilsamkeit sie noch zum Theil übertrifft; so kann eine übermäßige oder zu lange dauernde Freude nicht allein das Ueberflüssige, sondern auch nützliche Säfte, und mehr als die natürlichen Functionen ersetzen können, auflösen und ausführen; daher Mattigkeit und Gefühl von Schwere dieser zu heftigen Bewegung und Zerstreuung der Säfte folgt, und der Schlaf, der die durch zu heftige Thätigkeit angespannte Nerven erschlaffen soll, verhindert wird. Aus diesem Grunde widerräth Sanctorius Gewinnsüchtigen das Spiel, weil, wenn sie auch glücklich darin gewesen sind, schlaflose Nächte auf die Freude und den davon entstandnen zu großen Verlust der Ausdünstungsmaterie folgen würden. Großen Schaden kann unerwartete Freude machen, wegen der plötzlichen Verstärkung der Kräfte, und der lebhaften Nervenerschütterung, die nach vorhergegangener Ruhe um so nachtheiliger ist. Ja sie kann gefährlich werden, Ausdehnungen, sogar Zerreißungen der Gefäße, Blutspeyen, Tod rc. verursachen. Bey einer vorhergesehenen Freude wird der Körper zu den mit derselben ver-

*) Richter l. c. p. 290.

verbundenen Bewegungen allmälig vorbereitet. Man hat daher nicht weniger Ursache, gegen frohe Begebenheiten eben so, wie gegen traurige Vorfälle, sich mit der nöthigen Fassung zu bewaffnen *). Auch soll man nicht jede Gelegenheit zur Freude ergreifen, wenn sie allzuoft sich darböte, weil man leicht allzusehr an dieselbe sich gewöhnen kann, und für ernstere, unangenehme, aber nothwendige Geschäffte sich unfähig machen und bey traurigen Ereignissen zuviel leiden würde.

6. Eine Wirkung oder Folge der Freude ist zuweilen das Lachen, und in gehörigem Maaße nicht minder heilsam **). Denn da bey demselben eine tiefe Einathmung der Luft ist, worauf eine kurze und oft wiederholte Ausathmung entsteht, so wird die Lunge von einer großen Menge Bluts angefüllt und davon nach und nach befreyt, folglich der Blutumlauf durch die Lungen auf eine sehr wohlthätige Art befördert ***). Eine ähnliche Wirkung äußert es auf die Verdauungswerkzeuge; andern Mitteln widerstehende Uebelkeiten, Magenschmerzen und Coliken, sind oft dadurch gehoben worden. Es ist ein den ganzen Körper erschütterndes und belebendes Mittel, das in manchen Fällen vortreffliche Dienste leistet, wenn es absichtlich erregt wird. Auch giebt die Erfahrung viele merkliche Beyspiele, daß durch Lachen Lungen- und Lebergeschwüre glücklicher sich geöffnet haben, als alle Kunst zu bewirken im Stande gewesen wäre.

7. Die Hoffnung ist eine zukünftige Freude, ein Vorgefühl eines erwarteten Gutes. Sie hat alle gute Wirkungen dieses Zustandes, ohne einen seiner Nachtheile zu haben, weil die Erwartung des Guten nie-

*) Ernesti l. c.

**) Kühn l. c.

***) Hofmann l. c.

niemals so lebhaft afficirt, als der Genuß desselben. (Die Hoffnung afficirt eigentlich in den meisten Fällen wol noch mehr, als der wirkliche Genuß. Aber eben deshalb — glaube ich — ist sie noch wohlthätiger, weil sie durch keine der nothwendigen Störungen, von denen kein Erdenglück frey bleibt, unterbrochen wird, weil sie mehr mit idealischen Gegenständen sich beschäfftigt, und größtentheils in den Schranken der Mäßigkeit bleibt, und weil endlich das in der Hoffnung enthaltene Glückseligkeitsgefühl jede mit einem gegenwärtigen Genusse verbundene Zufriedenheit, folglich auch die Einwirkung wirklicher geistiger Glücksfälle auf die Gesundheit, weit übertrifft. Hoffnung ist zwar im Grunde bloße Täuschung, welche der Phantasie ihre Bilder im verschönernden Lichte vorhält, nichts desto weniger aber im Grunde die einzige wahre und größte Glückseligkeit der Menschen. S.) (Die letztere Behauptung muß doch wol nur auf unglückliche Menschen eingeschränkt werden: sonst würde die moralische oder vernünftige Würde des Menschen, welche den Menschen weit über den Empfindungszustand der sogenannten größten Glückseligkeit hebt, ein Nichts seyn. Andre.) Die Hoffnung ist daher der für die Gesundheit günstigste Gemüthszustand, und sie hat sogar die Gesundheit solcher Leute bis ins höchste Alter erhalten, deren übrige Umstände der Unterhaltung derselben ganz entgegen waren *).

8. Die Liebe, von ihrer angenehmen Seite betrachtet, zeigt uns eine anhaltende Freude, und hat alle gute Wirkungen derselben. Sie belebt den Pulsschlag, und macht alle Verrichtungen leichter; und nicht selten sieht man, daß eine starke Zuneigung langwierige, ermattende Krankheiten hebt, die allen Heilmitteln widerstanden hatten, und oft solche, die sonst in

*) Hofmann l. c.

in die Classe der unheilbaren gestellt werden. Eben so merklich sind die Veränderungen, die diese Leidenschaft in den Seelenkräften und der ganzen Gemüthsart hervorbringt, indem das Streben nach dem Besitz eines geliebten Gegenstands ein Kraftgefühl erweckt, das zu allem fähig macht, alle Schwierigkeiten überwinden lehrt, wie die zahlreichsten Beyspiele beweisen. So wie überhaupt in Rücksicht der meisten Leidenschaften die Anmerkung gilt, daß der Gegenstand einer Lieblingsneigung das erloschene Gefühl für jeden andern Gegenstand wieder erregen kann.

9. Traurigkeit *) ist das Gegentheil der Freude, und wirkt geschwind oder langsam, je nachdem die Ursache derselben größer, geringer oder langwiehriger ist. Selten tödtet sie geschwind, weil sie die Kraft der Nerven zwar bricht, nicht aber, wie andere Leidenschaften, das Blut so sehr in Wallung setzt, vielmehr es langsamer fließen macht. Indessen fehlt es doch nicht an Beyspielen einer plötzlich tödtenden Wirkung. Gleich einem langsamen Gifte unterdrückt die Traurigkeit alle Kräfte der Natur, schwächt das ganze Nervensystem, das Herz schlägt immer langsamer, der Umlauf des Bluts und der übrigen Säfte wird träger; sie beginnen in ihren Canälen zu stocken, und viel beschwerlichere Uebel zu erzeugen, als die Traurigkeit selbst ist; das Angesicht wird blaß, endlich gelb, mager, aufgedunsen, Leib und Seele nutzen sich ab, durch öfteres Seufzen muß der Blutlauf durch die Lunge befördert werden, der Schlaf ist unterbrochen, die Eßlust und Dauung verdorben, wovon Verstopfungen, hypochondrische, hysterische Beschwerden, und endlich völlige Auszehrung entstehen, die oftmals den Körper in der besten Blüthe der Jahre zu Boden werfen. Menschen, die der Traurigkeit nachhängen, verlieren sehr bald Eßlust und Dauungskräfte, der

*) Klühn l. c.

der Mund wird ihnen bitter; vielerley aus Verderbniß der Speisen entstehende Magenbeschwerden, Blähungen, Coliken, Krämpfe, Ohnmachten folgen nach. Die Männer werden den blinden Hämorrhoiden unterworfen; den Weibern bleiben ihre Zeiten zurück, oder verändern ihren natürlichen Lauf; statt des Bluts geht oft nur ein gefärbtes Wasser ab; weißer Fluß, Hartleibigkeit, oder langwiehrige Durchfälle gesellen sich dazu. Die Galle bleibt wegen des langsamen Blutumlaufs in der Leber zurück, stockt und verhärtet sich, oder tritt in das Blut, und erzeugt Gelb- oder auch Wassersucht. Solche Personen werden zuletzt sehr empfindlich und reizbar. Bey der beständigen Wiederkehr aller Arten Kränkungen und Bedrückungen, beschäfftigt zuletzt die Seele sich mit nichts, als ihrem Kummer, und schöpft aus allen vorkommenden Gegenständen Nahrung für denselben. Hierdurch wird nach und nach die Phantasie verschoben, die tiefste Melancholie, und auf diese völliger Wahnsinn, oder Nervenabzehrung, schwarzer Staar, das so genannte Herzbrechen der Engländer, der Krebs, sind nur allzugewöhnliche Folgen. Einsamkeit und Müßiggang werden nicht nur entfernte Ursachen vieler Leidenschaften, sondern unterhalten auch vorzüglich eingewurzelte Affecten, indem sie das Gemüth um gewisse einzelne Gegenstände sammeln und dasselbe vornehmlich in dem weitern Nachdenken über die Ursachen der Leidenschaften desto geschäfftiger machen, je weniger es von andern Empfindungen gestört wird. So untrüglich wahr es ist, daß es nicht in unserer Gewalt steht, die Traurigkeit zu verhüten, der auch Weise und Helden unterworfen sind; so viel kann man doch thun, wenn man ihr nicht nachzuhängen und auf Kosten der Gesundheit in ihr ein Vergnügen sucht. Moralische Trostgründe, die man nur immer nach der subjectiven Fassungskraft und den Geistesanlagen

des

des Leidenden zu modificiren wissen muß, bewähren auch in diesen Fällen ihre Stärke. Dabey ist es nöthig, die Gesellschaft solcher Menschen, die stets ihren Sorgen nachhängen, und andern mit Klagen beschwerlich fallen, nach Möglichkeit zu vermeiden *). Was den Geist von unangenehmen Gegenständen abziehen, zerstreuen und aufmuntern kann, muß angewendet werden. Von vortrefflichem Nutzen sind hier Gesellschaft, Geschäffte, Musik, Liebe. Den Leib reibe man mit trocknen geräucherten Tüchern, brauche lauwarme Bäder, und wähle, wenn es die Umstände leiden, ein milderes trockneres Clima. Mäßig gebraucht thut auch ein guter Wein hier vortreffliche Dienste, nie aber darf man darin ausschweifen, oder der Wein durch seine Säure Magenbeschwerden machen.

10. Mit einer mäßigen Traurigkeit ist das Weinen verknüpft, und als ein Linderungsmittel derselben, Betrübten nicht zu verbieten **). Beym Weinen empfindet man eine Beängstigung, Beklemmung und Bangigkeit in der Brust, welche das Athemholen verhindert, vermuthlich weil dann mehr Luft, als seyn sollte, in der Lunge enthalten ist, und durch öfteres Schluchzen herausgestoßen wird. Durch dieses verhinderte Athemholen häuft sich das Blut in der Lunge an, folglich auch in den Blutadern, die es vom Kopfe zurückführen sollten; daher entsteht Röthe und Hitze des Angesichts und Thränenfluß, welcher nach dem Grade der Traurigkeit größer oder geringer ist. (Die Wärme der Thränen rührt daher, weil sie gleich nach ihrer Absonderung sich über die Wangen ergießen, und sich nicht lange im Augapfel aufhalten, als wodurch sie den Grad ihrer natürlichen Wärme, welchen sie während ihrer Vermischung mit dem Blute hatten, wieder verlieren, und sich hierdurch von den

Thränen

*) Hofmann l. c.

**) Kühn l. c.

Thränen unterscheiden, die ohne Gemüthsbewegungen abgehen.) Ihr Nutzen besteht besonders darin, daß sie durch Verminderung der krampfhaften Bewegungen in der Brust und dem Kopfe den von der Betrübniß zu besorgenden Schaden abwenden, und die Ordnung des Ein- und Ausathmens und des Blutlaufs wiederherstellen; daher man sich nach hinlänglichem Weinen wieder wohlbefindet, bis auf die Augen, welche außerordentlich dabey leiden.

11. Traurigkeit aus der vergeblichen Sehnsucht nach den Seinigen ꝛc. erzeugt eine Krankheit, die man das Heimweh nennt, und die zuweilen nach einer kurzen Schwermuth, einem Zittern der Glieder und andern nicht sehr gefährlich scheinenden Uebeln, die Unglücklichen dem Tode überliefert, öfter aber abzehrt, und die wunderbarsten Grillen erzeugt. Zureden, Strafen, Arzneyen fruchten hier nichts, nur eine plötzlich aufblühende Hoffnung oder Befriedigung der Sehnsucht thut zuweilen Wunder, wenn nicht schon gänzliche Abzehrung oder gänzlicher Wahnwitz eingetreten ist.

12. Das von Richard Manningham beschriebene hysterische oder Nervenfieber zeigt sich insbesondere bey zärtlichen und gefühlvollen Personen beiderley Geschlechts, nach traurigen Affecten und andern Erschöpfungen der Kräfte. Es wandelt sehr unordentlich den Kranken an, äußert sich durch ein kränkliches Wesen, eine Trockenheit der Zunge ohne Durst, Aengstlichkeit ohne Ursache, Mangel an Eßlust, kleinen geschwinden ungleichen Puls, blassen, zu Zeiten häufig abgehenden Harn, unterlaufende Fröste und Schauer, zuweilen zähe kalte Schweiße, zuweilen Colik, Schlafloſigkeit und Verwirrung. Nach M. Erfahrung endigt sich dieses Fieber nach 30 oder 40 Tagen in Ermangelung zeitiger stärkender Mittel, in Ohnmachten, in ein Staunen, und selbst in den Tod.

13. Un-

13. Unter die traurigen Leidenschaften gehört auch eine unglückliche oder die Gränzen der Vernunft überschreitende Liebe. Sie ist dann nicht mehr Vergnügen, sondern eine Unruhe, welche die unordentlichsten Bewegungen nach sich zieht, den Verstand verrückt, und nach und nach durch ein schleichendes Fieber alle Lebenskräfte abzehrt, alle Ernährung hindert, und den Körper in ein Gerippe verwandelt. Unter allen Leidenschaften, die insgesamt bey heftigerm Grade Verstandesverrückung verursachen können, gilt dies doch ganz vorzüglich von der Traurigkeit und Liebe, besonders, wenn sich damit eine große Neigung zur Wollust verbindet. Diese Seelenkrankheit, welcher beide Geschlechter, vorzüglich aber Frauenspersonen ausgesetzt sind, müssen moralische sowohl als physische Heilmittel entgegengesetzt werden. Viel vermag hier Erziehung und Umgang. Die Einbildungskraft muß von solchen Bildern zurückgezogen werden, die eine unordentliche Liebe begünstigen können, und gewiß ist es, daß zumal Frauenzimmer durch die leidige Romanenlectüre oft allein zu dieser Schwachheit geführt werden, die um so wirksamer ist, je mehr Einsamkeit, Mangel guten Umgangs und Unbekanntschaft mit der wirklichen Welt hinzukommt *). Edle Begriffe von Tugend, Seelengröße und Erhabenheit sind vortrefflich, aber unzureichend, wenn der Geist unter der Last des Körpers erliegt. Physische Mittel sind strenge Mäßigkeit, sparsame weniger nahrhafte Diät, und viele Arbeit; eine glücklich gewählte Heirath bleibt aber immer unter allen das beste.

So wie der Arzt unter allen Leidenschaften von einer befriedigten Liebe das meiste zu hoffen hat, so geschwind und heftig wirkt eine ungedultige Liebe, als die nagendste aller Leidenschaften. Betrogene Liebe stürzt überhaupt in eine scheue Traurigkeit, in allge-

*) Hofmann l. c.

allgemeines Mißtrauen, und gänzliche Misanthropie, die doch im äußerlichen blos den Character der Langenweile und Niedergeschlagenheit hat, ferner in Verhaltung der Zeiten, Schwindsucht, Starrsucht und Wahnwitz. Mißlungene Liebe reibt nicht nur den Menschen allmälig auf, sondern erzeugt auch bey gefühlvollen Frauenspersonen, ohne das erste, eine rasende Geilheit, wenn man das Uebel nicht bey der Wurzel angreifen darf. Am gefährlichsten ist die Eifersucht in der Liebe, die gleich der fehlgeschlagenen Liebe und dem Hochmuthe am leichtesten Wahnsinn erzeugt. In den Narrenhospitälern findet man mehrentheils drey Classen von Narren; die Männer aus Hochmuth, die Mädchen aus Liebe, und die Frauen aus Eifersucht.

Dieser Affect fügt bey sanguinischen Subjecten und Ausschweifungen in demselben, dem Körper unendlichen Schaden zu. Bey solchen Personen sind die Säfte geschwinder in Bewegung gesetzt, und sondern schneller und öfter diejenige Feuchtigkeit ab, welche ihren Trieb zur Wollust vermehrt. Ueberhaupt lieben solche Personen Wollust und Gemächlichkeit, und alles, was ihren weichen, beweglichen Nerven wohlthut. Ihre Haut-, Nerven- und Fleischtheile sind empfindlicher und reizbarer, ihre Säfte dünn, warm und flüssig, dringen geschwinder nach den Geschlechtstheilen, und geben den Nerven derselben eine wollüstige Stimmung. Sehr häufig bemerkt man die traurigsten Folgen dieser Leidenschaft bey unverehlichten jungen Leuten, von zu früher Liebe, oder in unreifen Ehen, in ihrer ganzen Stärke. Ein zahlloses Heer meist unheilbarer Krankheiten, besonders die so bedenkliche Rückendarre oder Lendenschwindsucht, Blutspeyen, Lungensucht und die fürchterlichsten Nervenkrankheiten sind Früchte solcher allzufrühen Ausschweifungen.

Man

Man muß die Menschen von der Gefahr und dem schrecklichen Elende, welches ihnen die Unmäßigkeit und Ausschweifung in diesem Puncte bringt, eindringend überzeugen, und ihnen eine Lebensordnung vorschreiben, die der Entstehung oder Zunahme der Affecten mehr Einhalt thut *). Beständige nützliche Beschäfftigung, heilsame Bewegung des Körpers bis zur mäßigen Ermüdung: Mäßigkeit im Essen und Trinken, Enthaltung von hitzigen Speisen und Getränken, einfache Nahrungsmittel, Abhärtung des Körpers, Vermeidung aller Weichlichkeit, der Einsamkeit, der zu großen Ruhe, und von Jugend auf Gewöhnung zur strengsten Schamhaftigkeit und Reinheit der Sitten, sind hier die vorzüglichsten Mittel.

14. Der **Neid** entsteht aus großer Selbstliebe oder Eigennutz, bey solchen, die ihre Talente auszubilden versäumt haben, oder denen die Natur gewisse Körper- oder Geistesgaben versagt hat, welche an andern wahrzunehmen, ihnen unausstehlich ist **). Nur Menschen von beschränktem Verstande, vorzüglich Kinder, Weiber und seichte Mannsköpfe sind dieser Leidenschaft ausgesetzt. Schlechterzogene Kinder werden davon ganz elend und leicht darrsüchtig. Der Neid benimmt die Eßlust, den Schlaf, und macht zu fieberhaften Bewegungen geneigt, schadet aber nur denen, die dieser nagenden Leidenschaft keine Genugthuung schaffen können; denn in der ganzen Welt giebt es Leute, die alles, was nur auf irgend eine Art glücklich ist, beneiden, und dennoch zu einem hohen Alter gelangen. Schadenfreude beym Unglücke oder ausgespähten Schwachheiten anderer Menschen, geschmeichelte Eigenliebe, Verleumdung, das Vergnügen des Spotts und Hohns sind die den Leuten von die-

*) Ernesti l. c.
**) Kühn l. c.

ser Classe selten gebrechende Gegenmittel. Diese niedrige Leidenschaft rotten keine Arzneyen aus. Erziehung und Besserung der Sitten muß hier einzig nützen. Neidische haben gemeiniglich von Kleinigkeiten große Ideen. Man müßte daher sie anführen, sich mit wichtigern Dingen zu beschäfftigen, und jede Sache nach ihrem wahren Werthe zu beurtheilen, sie an eine philosophische Kaltblütigkeit zu gewöhnen, und lehren, die Eigenliebe zu beherrschen, ihre Erwartungen ihren Verdiensten gleichzusetzen, und zu suchen, blos in diesen andere zu erreichen oder zu übertreffen.

15. Die Furcht (Angst), oder Erwartung eines Uebels mit der Unfähigkeit es abzuleiten *), schwächt die Kräfte des Herzens, macht alles schlapp und kalt, hemmt den Puls, erschwert den Athem, verhält die Monatszeit, zuweilen die Ausdünstung, und erweckt daher einen Schauder, zuweilen auch Schweiß, indem sie alles auflöst, was durch die Nerven in dem Körper geschlossen ist, daher entgehen in der Furcht erst sanfte, und wenn alle Hindernisse gehoben sind, sehr starke Winde. Nicht selten erfolgt wahre Oeffnung und Durchfall, oft entgeht plötzlich der Saame. Andre verfallen aus Furcht in einen Todesschweiß, eine Wirkung der allgemeinen Erschlappung; andern, besonders Frauenzimmern, entgeht der Harn. Doch sind ihre Folgen auch ernstlicher. Furchtsame erkranken viel leichter als andere, weil die Furcht die Kräfte des Herzens schwächt, die Einsaugung der Haut befördert, und daher bey ansteckenden Krankheiten sehr gefährlich wird. So wie sie überhaupt alle Krankheiten schlimmer macht, ihren natürlichen Lauf verändert, tausend fremde Zufälle damit vermengt, und die Natur so schwächt, daß sie allen Mitteln widersteht, und oft plötzlich einen tödtlichen Ausgang nimmt. Folgen einer abergläubischen aus verdorbener Einbildungs-

*) Kühn l. c.

dungskraft erzeugten heftigen Furcht sind sehr oft Gesichtsausschläge, Geschwülste, Hautentzündungen und sehr schmerzhafte Geschwüre. Nicht selten auch ist davon Zittern, schwarzer Staar, Sprachlosigkeit, Lähmung, fallende Sucht, Tollheit zurückgeblieben.

16. Die Schamhaftigkeit ist eine mildere Gattung der Furcht, welche das Blut in den äußersten Gefäßen des Angesichts und der Brust, und über den ganzen Körper zurückhält. Daher das Erröthen am Gesicht und (bey Frauenspersonen von zartem Baue) an der Brust erfolgt. Im höhern Grade hat sie bey letztern noch weit beträchtlichere Wirkungen, hält die Monatszeit zurück, und tödtet zuweilen, wenn ein Fieber den Schluß macht. In sehr hohem Grade kann auch bey Mannspersonen leicht ein tödtliches Fieber entstehen. Uebertriebene Scham ist schon mit dem Schrecken einerley. Oft ist die Schamhaftigkeit ein Erziehungsfehler, der, in so fern hier von keinen lasterhaften Handlungen die Rede ist, durch gesellschaftlichen Umgang mit muntern und scherzhaften Köpfen verbessert werden kann.

17. Der Schrecken, oder das Gefühl eines überraschenden Uebels, ist der schädlichste aller Affecten, und am schwersten zu vermeiden, weil seine Wirkung augenblicklich und übereilend ist. Gelegenheiten fliehen, ist das einzige Mittel. Zärtlichen und empfindlichen Personen, welche er am meisten überfällt, schadet er auch immer am meisten. Seine Wirkung ist ein augenblickliches heftiges Zusammenziehen der äußern Theile und beynahe aller zur willkührlichen Bewegung dienenden Muskeln. Er kann Polypen des Herzens, Blut- und Wasserentzündungen der äußern Theile, Krampf und Ohnmacht hervorbringen, wie er zugleich auch heilsame Ausführungen, besonders Ausdünstung und Blutflüsse zu hemmen, Geschwülste und Hautausschläge mit Gesundheits- und Lebens-

gefahr zurückzutreiben im Stande ist. Der monatliche Blutfluß wird oft augenblicklich dadurch gestopft, Herzklopfen, Ohnmachten, plötzliche Schwachheiten, Zittern, Zusammenstoßen der Knie, Unfähigkeit zum Gehen, im heftigern Grade oft Convulsionen und Epilepsie, zuweilen Bersten der Hirnschaale, oder allgemeiner Starrkrampf, plötzlicher Tod ist die Wirkung desselben. Indem er das Blut plötzlich von der Haut nach den innern Theilen treibt, hemmt er sehr stark die Excretionen. Aus einem mit Zorn vermischten Schrecken sieht man nicht selten heftige Blutflüsse entstehen, Schlagadern, Brechen und Schlagflüsse erfolgen. Beym Schrecken stehen die Haare. Die nämliche Zusammenziehung der Schweißlöcher, aus welchen die Haare entspringen, widerfährt in dem Schrecken, den man in der Kälte wahrnimmt, und von dem man die Haare plötzlich grau oder weiß hat werden sehen. — Schlechte Erziehung ist oft der Grund der Schreckhaftigkeit. Erschrockene sind gleich den an Krämpfen leidenden zu behandeln. Man lasse sie Thee mit Wein oder Weingeist versetzt trinken, an Essig oder flüchtige Geister riechen, Fußbäder, Clystiere anwenden, und überhaupt alle Ausführungen befördern, vor allem aber suche man das Gemüth zu beruhigen.

18. Der Zorn entsteht aus einem Gefühl erlittenen Unrechts und der Begierde sich zu rächen; und es kommt dabey darauf an, ob die mit erstern verbundene Betrübniß, oder die letztere das Uebergewicht hat. Im erstern Falle wirkt er gleich dem Schrecken, und es entstehen besonders in der Leber und ihren Gefäßen krampfigte Zusammenschnürungen und Stockungen, die zuweilen so beträchtlich sind, daß sie die Galle in eine steinartige Masse verwandeln. Aus welcher Ursache auch Blasensteine entstehen. Eine andere Folge des Zorns mit Betrübniß ist Gesichts-

blässe,

blässe, Herzklopfen, Stammeln der Zunge, Zittern der Glieder.

Wenn hingegen die Hoffnung der Rache beym Zorne die stärkere Mitempfindung ausmacht, so entstehen heftige und gewaltsame Bewegungen in allen Systemen, das Herz und die Adern klopfen heftig, die Säfte sind in wilder Bewegung, die Lebensgeister strömen mit Heftigkeit, aber regellos durch die Glieder, die Muskeln arbeiten, indeß einige wie gelähmt sind, das Gesicht wird brennend roth, die Augen funkeln, der Puls und das Athemholen wird immer stärker, der Körper wird leicht zur Bewegung. Letztere Art des Zorns ist die häufigste.

Zorn und Schrecken werden daher dem zarten Körper des Säuglings vorzüglich schädlich, der bey einer größern Menge von Nerven sehr empfindlich, sehr beweglich, folglich diesen Leidenschaften überhaupt schon sehr ausgesetzt ist. Sie können davon so sehr angegriffen werden, daß sie plötzlich sterben, oder epileptisch werden, oder für ihre ganze Lebenszeit einen schwächlichen schreckhaften Körper behalten. Wenn Säuglinge im Schlaf oft schreyen, zusammenfahren und ängstliche Bewegungen machen, so sind es nicht immer wirkliche Schmerzen, sondern oft Träume, welche in der Seele des Kindes, welches im Wachen oft erschreckt wird, ängstliche Bilder hervorbringen. — Alle Eltern wissen, wie entsetzlich Zorn und Bosheit ein Kind angreifen kann, und wie schwer es beym Ausbruche dieser Leidenschaft zu bändigen ist. Man muß also sich hüten, zu dieser Leidenschaft irgend etwas beyzutragen. — Böse Weiber sterben meist an der Lungensucht, der auch zornige Mannspersonen ausgesetzt sind.

Reizbare empfindliche Menschen kommen wegen ihres feinern Gefühls leichter als andere in Zorn, wie denn auch andere Affecten jeder Art sie schnell in Be-

wegung setzen. Zornmüthigkeit findet daher beym weiblichen Geschlecht und hypochondrischen schwächlichen Gelehrten besonders statt. Aber auch bey Leuten von hitzigem trockenen Temperamente, starker Muskelkraft, schwarzen starken Haaren.

Gemäßigter, nicht allzustark brausender Zorn strengt öfters mit Nutzen bey Phlegmatikern, Podagristen und Hypochondristen die Nerven zur Thätigkeit an; wirft sie aber nieder, wenn er zu heftig ist, jagt die flüssigen Theile der Säfte fort, und bringt bey fallsüchtigen, scorbutischen, cholerischen und verwundeten Menschen überaus schädliche Folgen zuwege, als Fieber, Blutsturz, Convulsionen, Entzündungen und selbst der Schlag, klopfende Schmerzen in den Seiten, Gelbsucht u. m. dgl. Auf keine Flüssigkeit wirkt er mehr, als auf die Galle, die durch die Macht desselben mit Heftigkeit in den Zwölffingerdarm strömt, und haftende krampfige Schmerzen um den Nabel, Blähungen, Erbrechen, bittern Geschmack im Munde, Beängstigung und Drücken in der Herzgrube, endlich entweder Verstopfung oder Durchfälle erregt. Wein oder andere hitzige Getränke, heftige Leibesübung oder Arbeit nach dem Zorn, bringen um so schlimmere Folgen. Brech:, Purgirmittel, Aderlässe nach Willkühr sind bey diesen Umständen Giften gleich zu meiden. Dünne säuerliche kühlende gelind eröffnende Getränke und Mäßigkeit können am besten Schaden verhüten. Vermehrt wird die Neigung zum Zorn durch hitzige Getränke und Speisen, bittere Sachen, viel Fleisch und Fleischbrühen, häufigen Genuß der Gewürze, vieles Wachen, u. a. das Blut erhitzende Dinge. Diese Anlage zu ändern, müssen erweichende, erschlaffende und kühlende Mittel angewendet werden. Man lasse solche Personen mehr schlafen als andere, verordne ihnen laue Bäder, gelinde Abführungen von Weinstein oder Tamarinden,

Obst,

Obst, Buttermilch, Molken, Pflanzennahrung rc. Unter die moralischen Hülfsmittel gegen den Zorn würde gehören, daß man, außer der Vorstellung der Gefahren, der schlimmen Folgen und der Verächtlichkeit des Zorns, jungen Leuten, besonders vom schönen Geschlecht, zu Gemüthe führte, wie stürmische Leidenschaften und vorzüglich der Zorn die Gesichtsbildung verhäßliche, bey den Anwesenden einen bleibenden Eindruck des Abscheues zurücklasse, und alle Annehmlichkeit des Betragens raube. Solchen Menschen ist zu rathen, bey aufsteigendem Zorne sogleich ihre Gedanken auf etwas anderes zu richten, oder sonst etwas vorzunehmen; z. B. wie einige gethan haben, eine auswendig gelernte Stelle herzurecitiren, v. m. d. alles nach Maaßgabe des Subjects.

19. Eine Mischung von Traurigkeit und Zorn, nennt man Indignation, Ingrim, innerlichen Zorn, und diese ist um so schädlicher, je weniger sie sich durch einen Ausbruch des Unmuths ihres Drangs entledigen kann. Schwindel, Neigung zum Brechen, plötzlicher Schmerz in der Seite, große Beängstigungen u. a. entstehen bey vielen davon. Hiermit ist der Affect verwandt, welchen Weikard *) mal de cour, die Hofkrankheit nennt, ein grausames Uebel, welches an Habsucht, Neid und Traurigkeit gränzt. Aus diesem die Hofleute und andere von der Gunst Höherer abhängende plagende Gefühle der Zurücksetzung oder unverschuldeter Beleidigungen, läßt sich auch ihre üble Laune gegen solche, die wieder von ihnen abhängen, und ihre Neigung Kleinere zu drücken, recht wohl erklären. Gewöhnung zu physischer und moralischer Kaltblütigkeit, Ausfüllung der leeren Plätze des Kopfs mit nützlichen und angenehmen Wissenschaften und Beschäfftigungen, nebst zweckmäßiger Belehrung über den wahren Werth und die Verän-

*) Weikard philosophischer Arzt.

derlichkeit zeitlicher Dinge werden hier vom besten Nutzen seyn.

20. Wenn Traurigkeit oder Furcht das Herz und den Verstand so sehr bestrickt, daß man aller Hoffnung der Rettung oder Besserung entsagt, so heißt das **Verzweifelung.** Man sieht dann keinen Trost in der Zukunft vor sich, und macht sich so schreckliche Begriffe von dem bevorstehenden Uebel, daß man sich unfähig glaubt, selbiges auszuhalten, und sich nicht anders als durch den Tod zu retten weiß. Es giebt schnelle Anfälle von Verzweifelung und Neigung zum Selbstmord, wobey man bey einem jählingen Vorfall geschwind außer sich und in eine halbe Raserey gebracht wird. Diese schnelle Gattung gränzt näher an den Schrecken. Andere Personen sind tiefsinnig, und überlegen ihr Unglück anhaltend, bis sie endlich allen Muth sinken lassen. Ihre Verzweifelung ist also mehr Furchtsamkeit und Melancholie. Ein schneller Anfall von Verzweifelung setzt sehr bewegliche Muskelfasern voraus, welche schnell in die außerordentlichste Bewegung gesetzt werden, wodurch Verwirrung in den Sinnen und der Vorstellungskraft entsteht. Bey tiefsinnigen, melancholischen Menschen sind die festen Theile geschwächt, und die Säfte dick, schwer und stockend. Die Schwäche der festen Theile giebt ihnen ein Gefühl ihrer eignen Schwäche. Daher sind sie muthlos und niedergeschlagen; die stockenden oder trägbewegten Säfte machen ihnen ein Gefühl von Bangigkeit und Furchtsamkeit; daher sich ihre schwermüthigen Vorstellungen in dem Gemüthe leicht zu tief eindrücken. In solchem Zustand ist der **Engländer**, der mehr Fleisch ißt, und daher substantiöseres Blut besitzt als andere Nationen. Und von den Negern weiß man, daß sie eher in Tiefsinn verfallen und zum Selbstmorde gebracht werden, weil ihr Blut viel stärker, röther und substantiöser als das

unsrige

unsrige ist. Ehrgeizige, deren Ehrgeiz äußerst beleidigt worden ist, gerathen ebenfalls oft in diesen Affect. Leute, denen sonst alles nach Wunsche gegangen ist, Prahler, Verschwender rc. können, wenn dies nicht mehr der Fall ist, sich von ihrem Verdruß bis zur Verzweifelung hinreißen lassen. Sehr Zornige können in solche Wuth gerathen, daß keine Vorstellungen auf sie Eindruck machen, und sie endlich zu einem solchen traurigen Ende hingerissen werden. Allzustrenge Begriffe von Tugend sind auch zuweilen die Veranlassung zu dieser unseligen Neigung gewesen. Die Art, Verzweifelung und Selbstmord zu verhüten, ist dieselbe, welche gegen die Entstehung der Affecten, die sie nähren und erzeugen, angewendet werden muß, und nach Maaßgabe der Subjecte sehr verschieden; die Heilart muß theils vorzüglich auf den Körper, theils auf das Gemüth gerichtet werden *).

21. Gegen alle unruhige Gemüthsbewegungen insgesamt schützt nichts so sehr, als ein mäßiges, thätiges Leben. So wie hingegen Unmäßigkeit stürmische Bewegungen in den Säften hervorbringt, und die Quelle aller Störungen der Geistesruhe ist. Daher der Rath des Pythagoras, sich von Fleischspeisen zu enthalten, weil diese, wenn nicht an und für sich, doch durch die Zubereitung Zorn und Begierde erregen. Müßiggang und Ruhe ist nicht weniger eine Quelle vieler bösen Begierden. Gewiß ist es, daß die, welche frühzeitig mit einem nüchternen geschäfftigen Leben feste Grundsätze der Tugend verbinden, und der öftern Beyspiele der Scheuslichkeit und des Nachtheils heftiger Leidenschaften bey andern immer eingedenk bleiben, selbst von ihnen weniger versucht werden. Weit schwerer sind schon entstandene Affecten zu unterdrücken, gegen welche Tadel und vernünftige Vorstellungen selten etwas ausrichten. In-

*) Richter l. c.

dessen werden folgende zusammengezogene Regeln nicht ohne allen Nutzen seyn.

a) Man entferne den Gegenstand der Leidenschaft, oder entziehe ihm die Nahrung, so daß sie von selbst verlöschen muß. Wird man z. B. zornig, so gehe man, so bald man es merkt, seiner Wege, und beobachte auch bey andern die Regel, die Zänker sogleich auseinander zu bringen.

b) Oft hilft ein entgegengesetzter Affect, den erstern zu bezwingen, wenn es nur immer angienge; Verzagte und Furchtsame keck und verwegen, Zornige furchtsam zu machen, und allzuheftig Liebenden, statt Liebe, Haß einzuflößen.

c) Man richte die Gedanken auf andere Gegenstände, als Spiel, Jagd, Reisen, angenehme Gesellschaften, (Lieblingsbeschäfftigungen nützlicher und stiller Art, wenn man so glücklich ist, sie zu treffen,) denn es giebt Leute, die durch Festhalten eines Gedankens die heftigsten körperlichen Schmerzen überwinden können. Dahin gehört vor allen

d) die **Musik**. Nichts kann, wie sie, die Nerven besänftigen, den Geist beruhigen und die Leidenschaften bannen, wenn nur der Zuhörer musikalisches Gefühl und Ohr besitzt, und die Art der Musik seiner Neigung gemäß ist. (Sehr muß man sich daher hüten, durch üble Wahl der Musik die Leidenschaft zu **verstärken**: ein Betrübter würde durch eine traurige klagende Melodie bald in die tiefste Schwermuth verfallen; diesem muß man vielmehr aufgeweckte und lebhafte, dem in stürmische Bewegung gerathenen eine sanfte beruhigende, dem Furchtsamen eine brausende und lärmende Musik zu hören geben. S.)

e) Man befördere die Ausdünstung; denn Erfahrungen lehren, daß Leidenschaften in dem Maaße abnehmen, als die Ausdünstung zunimmt, besonders wenn der Affect, z. B. Traurigkeit, Schrecken,

Furcht,

Furcht, seiner Natur nach, die unmerkliche Ausdünstung hemmt. Aus gleichem Grunde räth man im gemeinen Leben Erschrockenen, das Wasser zu lassen oder zu Stuhle zu gehen.

f) Man sey vorsichtig und nehme nicht gleich Arzney. Das sicherste ist nach jedem Affecte, Enthaltung von Speise und Trank, zumal von harter unverdaulicher Nahrung, kaltem Getränk, kalter Luft. Wohlgethan ist es hingegen, sich mäßig warm und ruhig zu verhalten, und eine Schaale Thee o. dgl. zu trinken. Nach sehr heftigem Zorn ist, um der Entzündung zu begegnen, zuweilen eine Ader zu öffnen, oder die Galle abzuführen nöthig; Fälle, die aber nur Kunstverständige entscheiden dürfen. Den Speichel muß man nach dem Zorne nicht niederschlucken, weil er etwas giftartiges dann an sich hat. Erschrocknen ist zuweilen eine Herzstärkung nöthig. Für Traurige sind Wein und andere starke Getränke nur zweydeutige (auf allen Fall nur palliative) Mittel, die sehr mäßig gebraucht werden müssen, in einigem Uebermaaße aber nach der ihnen eigenthümlichen Kraft jede Leidenschaft, also auch die Traurigkeit befördern.

XII. Von den Sinnen.

A. Augenpflege.

1. Wichtigkeit der Augenpflege.

Fast giebt es kein wesentlicheres Erforderniß zur physischen Glückseligkeit, als den ungestörten Gebrauch des Gesichtssinns. Dieser gehört vorzüglich unter die Eigenschaften, die ein höheres Alter erträglich und wünschenswerth machen sollen; verdient daher alle mögliche Sorgfalt, und jeder muß auch bey den gesundesten Augen sich zeitig einer klugen Haushal-

tung

tung mit diesem Sinne befleißigen, der unausbleiblich mit zunehmenden Jahren gewisse natürliche Veränderungen erleidet, deren Zurückhaltung nicht in unserer Gewalt stehet. Doch wird größtentheils durch unsere Lebensart diese Periode der Abnahme beschleunigt, und besonders das Auge früher als es seyn müßte, abgenutzt, geschwächt, oder zu empfindlich gemacht, welches besonders bey sitzenden, viel bey Licht arbeitenden ꝛc. Ständen der Fall ist. Es wird daher nicht am unrechten Platze seyn, hier etwas weitläuftiger von dem zu sprechen, was zur Wartung gesunder und schwacher (nicht eigentlich aber zur Heilung kranker) Augen gehört. Es ist hierbey sehr viel zu beobachten, und weit mehr als Unerfahrne sich vorstellen dürften, auch hat es zeither gar sehr viel an wahrhaft gründlichen und auf Erfahrung sich stützenden Anweisungen zu dieser Absicht gefehlt, bis neuerlich einige würdige Männer, durch eigene Augenübel belehrt, durch Mittheilung ihrer Erfahrungen und der Resultate derselben sich um die Menschheit verdient machten; und aus deren lehrreichen Beobachtungen hier das Wesentlichste folgt.

2. Kurzsichtigkeit.

Wahrscheinlich behalten die Menschen vor allen Thieren am längsten ihr Gesicht, und würden es noch länger erhalten können, wenn sie besser es zu schonen verstünden. Die Veränderungen, welche das Alter in diesem Sinne hervorbringt, sind nicht allemal Verschlimmerungen, oder können wenigstens durch künstliche Hülfe gemindert werden. Kurzsichtige von Natur haben vielmehr im Alter eine Besserung des Gesichts zu erwarten, indem ihr Auge dann nach und nach die zu große Rundung zu verliehren und allererst eine Uebersicht der schönen Natur zu genießen beginnt. Fernsichtige sind indessen nicht für unglücklicher zu

halten,

halten, da sie nur zum Erkennen kleiner Gegenstände der Brille bedürfen *).

Unglücklicherweise ist gewöhnlich die Kinderstube das kleinste Zimmer im Hause, so daß das Kind sein Auge nur an nahen Gegenständen üben kann, und daher kurzsichtiger wird, als es von Natur ist. Wenigstens sollte man es oft ans Fenster bringen; und daher sind weitläuftige Aussichten vor demselben weit vorzüglicher, als wenn es von engen Mauern begränzt wird. Weitsichtig gewesene schaden sich in der Jugend durch ihre Arbeiten, Lesen und Schreiben bey Licht; — Frauenspersonen zumal durch feine Handarbeit, denn hierdurch wird das Auge zu sehr an nahe Gegenstände gewöhnt.

Eine schlimme Folge der Kurzsichtigkeit ist, daß man sich nur mit einem Auge zu sehen gewöhnt. Die Ursach ist: die Richtung beider Augäpfel auf den wahren Gegenstand macht zuviel Mühe, man sieht ihn daher seitwärts an. Weniger nachtheilig wäre es noch, wenn man damit wechselte; aber man verwöhnt sich hier eben so, wie beym Gebrauche der rechten oder linken Hand. Das ungebrauchte Auge wird träg, zuletzt unbrauchbar. Noch ärger wird es beym Gebrauch des Augenglases, indem man sich gewöhnt, das müßige Auge zuzukneifen. Auch das im Gebrauch erhaltene Auge stellt sich ein wenig um, wird in seinen innern Theilen immer unbiegsamer, und solche Menschen werden auch im Alter ihre Kurzsichtigkeit nimmer los.

Hiergegen der Rath:

Kurzsichtig gebohrene Kinder muß man auffordern, ihre Augen auf einen nahen Gegenstand zu heften, und wenn man diesen Fehler an ihnen bemerkt, ihnen das im Gebrauch seyende Auge zuhalten

*) Büsch guter Rath bey verschiedenen Fehlern der Augen; s. Erfahrungen 2ter Band 1790.

ten und das andere thätig seyn lassen. Das Lesebuch muß gerade vor sich gehalten werden. Sie werden sich dann bemühen, den Buchstaben schon in der größern Weite zu erkennen, in welcher sie ihn stellen müssen, wenn sie ihre Augen mit mindrer Empfindlichkeit auf ihn richten wollen. Die Augen fangen an, sich an die so nöthige innere Umstellung zu gewöhnen, und das Kind wird mit der Zeit gewiß fernsichtiger. Manche haben zwar im Mittelalter schon sehr ihre Kurzsichtigkeit verlohren; keiner aber von denen, die sich verwöhnten, nur ein Auge zu brauchen. (Siehe unten II. Regeln beym Gebrauch der Gläser.)

Schlimm ist es, daß bey Kurzsichtigen durch sitzende Arbeiten Brust und Unterleib zusammengepreßt wird, davon die minder schlimme, obgleich arge Folge, Hypochondrie; die bösere, Lungensucht zu seyn pflegt. Stehen schickt sich wohl bey Arbeiten, die nicht viel Kopfanstrengung erfordern; sonst aber erfordert es mehr Kräfte, als man gewöhnlich glaubt, und bey scharfem Nachdenken muß der Geist ruhen. Man komme in diesem Falle mit gutgewählten Hohlbrillen so zu Hülfe, daß der Körper eine ihm zuträgliche Stellung annehmen kann. Denn die Brille zwingt uns, die Augen etwas mehr von dem Gegenstande zu entfernen.

Nicht selten, besonders nach schweren, nur ein Auge betreffenden, Augenkrankheiten ist dieses kurzsichtiger, jenes nicht oder weniger. Die Folge davon ist, daß man das gute allein beschäfftigt und das andere am Ende darüber gar eingeht. Man arbeite dann nie ohne Brille, in welcher ein mit gehöriger Vorsicht (Siehe unten die Regeln beym Gebrauch der Gläser) für das kurzsichtige Auge gesuchtes Glas ist, das andere Glas aber ganz plan auf beiden Seiten und sehr rein ist, nur damit beide Augen ein glei-

ches

ches Maaß des Lichts genießen. Wenn dann das schwächere Auge merklich gewonnen hat, setze man ein minder hohles in die Brille, damit es mit der Zeit dem andern sich ähnliche, und dieser Hülfe nicht mehr bedürfe.

Fernsichtige Augen bedürfen keiner Hülfe, bis sie es zu sehr werden. Dann zögere man nicht zu lange, nach der Brille zu greifen. Falsch ist die Meinung, daß man dadurch das Auge zu sehr verwöhne und fernsichtiger mache. Oft bessert es sich noch beym Gebrauche der Brille, und kann nach vielen Jahren derselben wieder entbehren.

Großer Trost bey vielen Augenübeln ist, daß eine lange anhaltende Augenschwäche selten Vorbote völliger Blindheit ist. Mit dem weißen und schwarzen Staare, wenn die Krankheit da hinaus will, entscheidet sich es bald ꝛc. Aeußerliche Augenkrankheiten, da die Hornhaut ihre Durchsichtigkeit verliehrt, treffen selten erwachsene Leute.

Kleine runde vor den Augen schwebende Flecke, wie Schnüre an einander gereiheter, scharfrunder, hohler Kügelchen, (mouches volantes nach einer uneigentlichen Benennung, suffusio Danaës) sind Fehler, die von geringer Bedeutung, und von denen vielleicht kein Auge ganz frey ist.

3. Die Hauptregeln zur Erhaltung der Augen sind folgende:

a) Man schaffe den Augen bey allen Beschäfftigungen so viel möglich, ein gleichförmiges, sie ganz ausfüllendes, die Netzhaut von allen Seiten gleich afficirendes Licht.

Ganz außerordentlich leiden die Augen z. B. in einem Zimmer, wo die gegenüberstehenden Wände von der Sonne stark beschienen werden, und das zurückfallende Licht die Augen blendet.

Man-

Manche Augenkrankheiten bey Kindern, welche keinen so übeln Ausgang gehabt haben würden, endigten sich mit völliger Blindheit, weil die armen Eltern keine Vorhänge vor den Fenstern und der Wiege hatten.

Man achte daher sehr auf gute Wahl des zu sitzenden Arbeiten bey Tage bestimmten Orts. Daß man beym Lesen und Schreiben die Augen nicht gegen den Tag richten müsse, ist bekannte Regel. Freylich kann man nicht das Papier beym Schreiben gerade vor sich legen, weil man es alsdenn durch seinen Schatten zu sehr ins Dunkle setzt. Man muß daher das Licht seitwärts nehmen und sich so setzen, daß man gegen den Tag hinschreibt, und der Schatten der Hand und Feder die schon geschriebenen Buchstaben allenfalls bedeckt. Doch besser, wenn man sich schräg gegen das Licht setzt, daß die ganze Zeile einförmig beleuchtet wird.

Eine große Schwierigkeit ist hierbey die Veränderung des Lichts durch das Fortrücken der Sonne in demselben Zimmer. Wo man des Morgens das volle Sonnenlicht hatte, da hat man Mittags das reinste und gleichste Licht, dann aber, zumal in Städten, Nachmittags das schädliche zurückprallende Licht. Man muß sich, wo möglich, durch Veränderung des Zimmers helfen, oder doch dem Lichte durch Niederlassen bald dieses bald jenes Vorhangs ein gewisses Gleichmaaß geben.

Recht gethan ist es, dem schwachen Auge von oben Schutz zu geben, in so fern dadurch das helle von oben einfallende Tageslicht vom Auge abgehalten wird. Aber man bedenkt nicht, daß dadurch die untere Hälfte des Auges, in welche das Licht von oben fällt, ganz in Schatten gesetzt, die obere Hälfte aber beständig durch das in dasselbe fallende Licht gereizt wird, was keinem Auge gut ist. Hat das Uebel im

obern

obern Theile des Auges seinen Sitz, so ist es um so verkehrter gehandelt. Der gesündere Theil wird geschützt, und der schwächere soll immerfort Dienste thun.

b) Dunkelheit ist dann nur zuträglich, wenn die Augen unbeschäfftigt sind, und das Dunkel natürlich, folglich allenthalben verbreitet ist. In der Dämmerung ein wenig zu feyern, thut schwachen Augen sehr wohl. Jede bey Tage erkünstelte Dunkelheit ist nie so gleichförmig, daß das Auge nicht bald mehr, bald weniger sähe, und davon litte. Augenkranke, die den Tag in einem mit grünen Vorhängen verdunkelten Zimmer zubrachten, haben sich sehr durch diesen Mißgriff geschadet. Besser ist es, sich in hellem Tageslicht und freyer Luft aufhalten, und sein Auge auf ferne Gegenstände richten, um vom Lichte der nahen Gegenstände weniger zu leiden.

c) Irrig glaubt man, schwachen Augen bey ihren Arbeiten ein schwaches Licht geben zu müssen. Man schwächt sie dadurch nur noch mehr. Conservationsbrillen mit grünen Gläsern schaden eben dadurch manchen Augen gar sehr, indem sie ihnen das zu ihren Beschäfftigungen nöthige Licht benehmen.

4. Verhalten bey schwachen Augen.

a) Schwachen Augen ist überhaupt das künstliche Kerzen- und Lampenlicht aus dem Grunde beschwerlich, weil die Lichtflamme das Auge in einem einzelnen Puncte zu stark erleuchtet, und die Netzhaut ungleich reizt. Nicht aber deswegen, weil das Licht für die Augen zu stark wäre. Vielmehr wird durch ein starkes Licht das Auge gleichförmiger afficirt.

Oft sind die Hülfsmittel, die gegen den Reiz der Lichtstrahlen gebraucht werden, so eingerichtet, daß sie nicht allein die Flamme decken, sondern das meiste sich von derselben verbreitende Licht auffangen. Dann ist im ganzen Zimmer Dunkelheit, und nur ein kleiner Fleck über der Lampe helle. Höchst schädlich! Die meisten Lampen mit weiten Schirmen sind recht gemacht, durch anhaltenden Gebrauch auch gesunde Augen zu schwächen. Die über den Kopf zu hängenden Lichtschirme, welche freylich das Zimmer im vollen Lichte lassen, sind nachtheilig, weil sie die eine Hälfte des Auges beschatten, folglich das Licht ungleich vertheilen. Sie sollen das von oben fallende Licht, welches stärker als das von der Erde zurückgeworfene ist, mildern. Hierzu ist ein 2 — 3 Zoll über die Stirn vorragender, flacher Schirm, etwa ein runder Hut mit nicht allzubreitem Rande, der beste. Die großen pergamentnen sogenannten Buchbinderschirme, die man nach Erforderniß an einem hölzernen Stiel in die Höhe schraubt, lassen zwar auf allen übrigen Seiten das Licht frey, machen aber zuviel Dunkel gerade vor den Augen.

Wer schwache Augen hat, thut daher besser, Abends wenigstens zwey Lichter zu brennen *). Die um so weniger nachtheilig sind, wenn die Kerze noch nicht herabgebrannt ist, und die Flamme noch über den Augen des Dabeysitzenden steht. (Talg- oder Wachslichter haben vor den gewöhnlichen Lampen zwar den großen Vorzug, daß sie heller brennen und weniger dampfen, aber auch die Unbequemlichkeit, daß 1. durch das Herabbrennen in den letzten Stunden das schon ermüdete Auge noch mehr angegriffen wird; 2. daß

*) Fest Winke aus der Geschichte eines Augenkranken, 1793.

2. daß sie das öftere beschwerliche Putzen nothwendig machen, und 3. bey der geringsten Bewegung der Luft, oder bey schlechter Beschaffenheit durch Flackern das Auge beleidigen. Eine recht hell und mit dem mindesten Dampf und Geruche brennende Studirlampe würde daher doch wol vorzüglicher seyn. Die vom Hrn. Breithaupt in Cassel verbesserte Gözische Studir- und Sparlampe habe ich zwar noch nicht versucht, doch scheint sie diese Vortheile, und daneben noch eine beträchtliche Ersparung an Oehl zu gewähren. Statt des blechernen hinten ausgeschnittenen trichterförmigen Schirms, würde ich aber den weiter unten angepriesenen grünen Taffetschirm wählen. S.)

Die besten Schirme sind die, welche nur auf einer Seite des Lichts angebracht werden, nur so groß sind, als zur Bedeckung der Flamme hinreichend ist, und diese noch immer etwas, aber gemildert, durchschimmern lassen. Dies leistet ein einfacher Taffet ohne allen oder doch zu starken Gummi. (Man bekommt jetzt allerwegen dergleichen Schirme in sehr bequemen Taschenformate, die sich wie ein Fächer aus einander breiten und mit der daran angebrachten Zange an jedem Leuchter befestigen lassen. Sie gewähren den großen Vortheil, daß sie überall auf Reisen &c. ohne alle Beschwerde bey sich getragen werden können, und nur den kleinen Winkel des Augenschwachen in Schatten setzen, ohne andern Theilhabern des Lichts etwas zu entziehen.)

b) Bey Tage ist ein angezündetes, zumal ein schwaches Licht, dem Auge noch beschwerlicher als bey Abend.

c) Man muß nicht gleich nach dem Aufstehen Morgens die Augen zu sehr anstrengen. Im Winter

ter, wo man noch Licht brennen muß, thut man daher wohl, das Licht in einiger Entfernung und verdeckt hinstellen zu lassen, bis das Auge seiner gewohnt wird. (Eben deswegen muß man bey schon hellem Tage die Fensterläden nicht plötzlich öffnen. Dieser schnelle Uebergang von der Finsterniß zum hellsten Lichte macht auch dem gesundesten Auge empfindliche Schmerzen. S.)

d) Schwache Augen vertragen viel besser das Schreiben, als das Lesen; denn die Buchstabenformen, welche man auf das Papier wirft, sind schon der Seele vollständig bekannt, liegen schon mechanisch in der Hand, und erfordern folglich eine weit geringere Schärfe des Blicks, als die noch unbekannte Reihe von Buchstaben und Worten, die man lieset. Daher es auch dem Auge allemal leichter ist, unsere eigene Handschrift, als jede fremde noch so deutliche zu lesen. Ueberdies werden hier Buchstaben und Zeilen durch den abwärts befindlichen noch unausgefüllten Raum auf dem Papier besser von einander unterschieden, als die in einander fließenden Zeilen eines Buchs oder einer andern schon vollendeten Schrift, von denen diejenige, die man so eben lieset, nur mit angestrengterer Aufmerksamkeit festgehalten wird. Anders verhält es sich, wenn man schön oder allzuklar schreiben will, oder zu blendendes Papier gebraucht, und besonders, wenn man fremde Gedanken von einem andern Blatte sehr genau abschreibt, indem im letztern Falle das nöthige Hin- und Hertragen und die stets veränderte Richtung der Augen allerdings stärker angreift. Aus gleichem Grunde ist diejenige Art des Studiums, wobey man einen Apparat von Büchern nöthig hat, und bald einen Commentar, bald ein Wörterbuch, bald ein anderes Werk nachschlagen

muß

muß, schwachen Augen noch viel weniger günstig, als die Beschäfftigung mit einem einzelnen Buche. (Wenn vieler andern, die öffentlich sich beklagt haben, und meine eigene Erfahrungen nicht trügen, so strengen die jetzt so sehr zur Mode gewordenen lateinischen Lettern in deutschen Büchern das Auge ungleich mehr an, als unsere alten für gothisch und widerlich verschrieenen Buchstaben. Die Ursache liegt wahrscheinlich in der zu großen das Auge ermüdenden Gleichförmigkeit der römischen Schrift, in den scharfen Ecken der Anfangsbuchstaben, zumal der didotschen Lettern, zum Theil auch in der Ungewohnheit mancher Leser. Hierzu kommt noch die übertriebene Eleganz mancher Verlagswerke, die blendende Weiße und Glätte des Papiers, der breiter abstechende Rand, der Glanz der Druckerschwärze. Sind die Zeilen zu sehr in einander geschoben, die Columnen zu lang, die Schwärze zu blaß, das Papier zu grau, so ist es noch schlimmer. Augenschwache Gelehrte leiden gewiß unendlich viel bey Lesung der Allgem. Litteraturzeitung, und Zeitungsleser noch mehr durch den Hamburg. unpartey ischen Correspondenten. — Im Leipz. Intelligenzblatte No. 2. 1795. fand ich den aus Gentleman's Magaz. April 1794. entlehnten Vorschlag, auf dunkelblaues Papier weiß zu drucken, oder auf grünes Papier gelb zu drucken. Was vielleicht nicht ganz übel wäre, aber schwerlich ausgeführt werden dürfte.)

e) Noch kann man den Augen durch blaues Papier (nämlich feines hellblaues, ja nicht schmutzig blaues Couvertpapier) zu statten kommen.

f) Schädlicher ist jede Augenanstrengung während und nach der Mahlzeit, imgleichen allemal, wenn das Blut in Wallung ist. In der Dämmerung und im Mondscheine muß man weder lesen

noch schreiben, noch nahe oder entfernte Gegenstände beschauen.

g) Gebrochene Lichtstrahlen machen ein falsches widriges Licht, und die dunkeln durchschlüpfenden sind besonders schmerzlich. Ein langes, nicht überall gleich helles Zimmer verursacht beym Auf- und Niederspaziren empfindliche Arbeit des Augensterns. Das beste ist ein regelmäßig viereckigtes Zimmer mit breiten Fenstern gegen Morgen, wo überall gleiche Helle ist, und das Licht von oben einfällt. Dachfenster geben ein trichterförmiges Licht, wobey das übrige des Raums düster bleibt.

Blaßgrüne Wände ohne Figuren, zwey oder mehrere in einer Linie stehende hohe Fenster, die ihr Licht gleichförmig verbreiten, doch mit einem kleinen Orte zur Retirade bey stark einfallendem Lichte oder einem dichten Vorschieber, grüner Fries auf dem Fußboden, Anstalten die Fenster so zuzusetzen, daß oben noch hinreichendes Licht hineinfalle, sind nützlich. Den Fenstern den Rücken zukehren, macht Schatten, der gegen das Licht nebenher, unangenehm absticht. Der Schreibtisch stehe so, daß das letzte Fenster zur linken Hand sey, damit die schreibende Rechte keinen Schatten auf das Papier werfe. Das Pult nicht unmittelbar an die schützende Wand, weil in einem solchen Winkel eine ungünstige Dunkelheit herrscht. Ein hinlänglich breiter Pfeiler zwischen den Fenstern ist noch bequemer, wofern man ihn nur nicht unmittelbar den Augen gegenüber nimmt.

h) Ein horizontaler Tisch giebt Anlaß zum Abprallen der Lichtstrahlen, besser ein schräges Pult, welches uns die Schreibmaterialien in derjenigen Stellung vorhält, die wir einem Buche, das wir

in der Hand halten, instinctmäßig zu geben pflegen, und von dem die Lichtstrahlen sanfter herabfließen. Brust und Unterleib und auch die Augen gewinnen, wenn man vor so einem Pulte lieber stehend als sitzend arbeitet; wenn nur die Höhe desselben der Länge des Körpers angemessen und sein Stand fest genug ist, daß beide Arme sicher darauf ruhen können. Wenigstens ist es gut, mit Sitzen und Stehen abzuwechseln. Der Ermüdung kann man dadurch vorbeugen, wenn man zuweilen ein Knie auf einem neben sich stehenden Stuhle ruhen läßt. Ist das Pult etwas breit, so wird es auch für die meisten alle diejenigen Materialien fassen können, die sie am nöthigsten gleich neben sich haben müssen. Beym Stehen vor dem Pulte hat man zugleich weniger nöthig aufzublicken, als wenn man vor demselben sitzt. Denn alles Aufblicken ermüdet. Kleinern Personen ist daher die Unterhaltung mit größern beschwerlicher. Die, mit welchen man spricht, muß man nicht zwischen sich und dem Lichte stehen lassen.

i) Wie am Tage gegen das Fenster, so muß Abends die Stellung gegen das Licht seyn. Auch wenn es mit einem grünen Schirme vorgedachter Art verwahrt ist, wird ein schwaches Auge doch nicht lange den Schimmer desselben gerade vor sich ertragen können. Wollte man es im Rücken behalten, daß der Schein über die Schultern hineinfiele, so würde man eben das wahrnehmen, was von derselben Stellung gegen das Tageslicht gilt. Man muß es also zur Seite haben, und Bücher und Papier, eben so wie am Tage, in schiefer Richtung halten.

k) Auch andre zu stark von der Flamme erleuchtete Gegenstände muß man nicht gerade vor sich haben. An einem glatten und glänzenden, z. B.

mit Wachsleinwand überzogenen Tische schlagen die Lichtstrahlen zu hart an; besser ein weicher grüner Ueberzug. Auf alle Fälle muß das Licht der Stirne wenigstens gleich, ja nicht niedriger stehen, auch nicht zu nahe an einer weißen Wand, oder gar vor einem Spiegel oder andern polirten Körper. In einer nur von Einem Lichte sparsam erleuchteten Stube hin und her spaziren, so daß man bald das volle Licht im Auge, bald es völlig im Rücken hat, ist Augenschwachen ebenfalls zu widerrathen. Besser, das Licht stehe mitten in dem gleichförmig erleuchteten Zimmer, oder noch besser, hänge in der Höhe.

l) Das **Nachtlicht** stelle man in die anstoßende Stube, und zwar so, daß es keinen Widerschein innerhalb unsers Gesichtskreises macht. Wo nicht, lieber hinter sich, und lieber näher an das Bett, als an die Wand. Sonst macht es sogar durch die geschlossenen Augenlieder und im Schlafe nachtheilige Wirkungen. Eben das ist zu merken, wenn das Auge des Schlafenden oder die gegenüberstehende Wand von der Sonne oder vom Monde beschienen wird. (Bekanntlich schlafen manche Menschen ohne ihre Augen zu schließen. Herr Fest weiß ein Beyspiel eines solchen Augenkranken, der, wenn er nach dem Einschlafen die Augen nicht zudrücken läßt, am folgenden Tage mehr als gewöhnlich an seinem Gesichte leidet. S.)

m) Man muß sich nicht mit kranken Augen einem heißen **Ofen** gegenüber stellen, denn die Hitze trocknet die schon an Trockenheit leidenden Augen nur noch mehr aus. (So hält man die Gewohnheit der **Engländer**, Abends im Kreise um das Kaminfeuer herum zu sitzen, für eine Hauptursache der bey ihnen so gemeinen Gesichtsschwäche und frühzeitigen Blindheit. S.)

n) Au-

n) Augenschwache müssen Schatten und Dunkelheit meiden, und sich gegen alles schützen, was blendet. Grüne Lauben sind wegen des flatternden Lichts zu meiden. Nie stelle man den Gebrauch der Augen ganz ein, zu viel Ruhe schadet allemal; ganze Abende ohne Licht sitzen, ist durchaus nachtheilig. Indessen bekommt es dem Auge sehr wohl, wenn man ihnen eine halbe Stunde Dämmerung vergönnt. (Daher erklärt sich die Heilsamkeit der allgemeinen Regel, Morgens mit der Dämmerung aufzustehen, und Abends nur nach und nach sich an das künstliche Licht zu gewöhnen. Denn so ist es dem Auge am angemessensten. Augenkranke sollten daher auch nicht bey Tage an verfinsterte oder künstlich erleuchtete Oerter z. B. in Schauspielhäuser gehen. Auch Gesunde leiden unfehlbar durch diese plötzliche Abwechslung von Licht und Dunkel. S.)

o) Wird es Bedürfniß, die Augen ruhen zu lassen, so drücke man sie nur nicht zu fest zu, welches, lange fortgesetzt, eben so schädlich wird, als das in aller Absicht nachtheilige Reiben derselben, und die Nerven reizt. Sitzt man lange mit geschlossenen Augen, so wird man zu leicht vom Schlaf überrascht, der, obgleich wohlthätig, wenigstens sehr kurz seyn muß, um nicht die Augen mehr zu erhitzen, als abzukühlen. Besser, um das Gesicht vor der Einwirkung äußerer Gegenstände zu schützen, die Hand oder ein anderes Schutzmittel in solcher Entfernung vom Auge halten, daß letzteres ungehindert sich öffnen kann, und nicht davon erwärmt werde.

Zu dieser Absicht ist eine von doppeltem grünen Flore verfertigte Augenbinde sehr bequem. Der Flor wird von einer Carcasse eingefaßt, welche queer

über die Stirn eine gerade Linie macht, dann an beiden äußern Seiten neben den Augen bis auf einen guten Zoll unterwärts derselben schräg herabläuft, in der Mitte für die Nase eine längliche Oeffnung läßt, und sich auf der Wurzel derselben von beiden Seiten her scharf wieder zusammenzieht. Jede der beiden Verlängerungen dieser Binde, hat ohngefähr die Gestalt eines aufgetrennten Handschuhfingers. Auf jeder Seite des auf der Stirn liegenden Theils werden (um die Binde nicht zu verziehen,) neben einander zwey kurze Stücken Band und an diese ein einfacheres, längeres Band angeheftet, um diesen Schirm am Hinterhaupte zusammenbinden zu können. Die Carcasse hat den Nutzen, daß die Binde besser anliegt, die Luft damit nicht spielen kann, das Auge die Last des Zusammenziehens derselben nicht tragen darf, noch auf irgend einer Seite ein fremder Strahl nebendurch schlüpfen kann; denn gegen das letztere läßt sich die Carcasse sogleich in die rechte Form zurückbringen und fest auf die Haut anlegen.

Es versteht sich, daß man weder geblümten noch gewässerten Flor dazu brauche, denn sobald der Theil, der vor den Augen liegt, eine Beschädigung erlitten hat, und in einzelnen Puncten durchsichtiger oder zu wenig durchsichtig geworden ist, taugt er nicht mehr. Eine solche leicht bey sich zu tragende Augenbinde kann sowol in der Stube als in der Luft, gegen Schnee und Staub, gebraucht werden. Nur muß man aus schon bekannten Gründen nicht gleich nach Abnehmen derselben, ins Helle, eine hohe Farbe oder auf einen kleinen Gegenstand scharf sehen wollen. Auch gegen den in das Wohnzimmer gedrungenen Rauch leistet eine solche Binde Dienste.

p) Gegen die Sonne, wenn sie hoch steht, schützt ein runder Hut hinreichend, gegen die scharfen Sonnenstrahlen und andre Unbequemlichkeiten der Witterung ist ein Regenschirm vortrefflich. (Nur kein rother.)

q) Nicht so gut sind die gewöhnlichen Augengläser, die man von Hausirern kauft (ein paar gemeine runde Gläser in einer breiten Horneinfassung in ein Leder eingepaßt, um auf Reisen vor die Augen gebunden zu werden); denn erstlich steht die Einfassung zu weit vorwärts, verengt den Gesichtskreis, so daß man nur gerade vor sich hinsehen und auf ebenen Boden sicher fußen, nicht aber, ohne die Stellung zu verändern, unterwärts und seitwärts sehen kann, und daher beständigen Unbequemlichkeiten und Fehltritten ausgesetzt ist. Zweytens läuft das Glas durch die innere Ausdünstung und die äußere Kälte allzubald an, und verhindert das Sehen ganz. (Herr von Göcking (Deutsches Museum 1779.) preist den, ohne Zweifel weit sicherern Vortheil gegen Schnee und Sonne, den zwey auf eben die Art in Leder gefaßte elfenbeinerne Täfelchen gewähren, worin queerdurch ein schiefer Einschnitt ist, um nur ein gemäßigtes Licht durchzulassen *).)

Brillengläser überhaupt scheinen den Augen etwas Arbeit zu machen, und es ist gut, wenn man sie entbehren kann. Schon das Sehen durch ein helles Glas ermüdet mehr, als durch das offene Fenster **). (Kutschen mit Glasfenstern sind zu meiden, indem das starke bey hellem Sonnenscheine von den nahen Gegenständen einfallende Licht stark afficirt. Der grüne Ausschlag daran ist übrigens der zuträglichste.)

r) Als

*) Fest l. c.

**) Büsch l. c.

r) Als diätetisches Mittel für schwache Augen (kranke erfordern die Hülfe des Kunstverständigen,) ist reines, kaltes Wasser das beste Kühl- und Stärkungsmittel; öfter als etwa viermal des Tages darf es aber nicht gebraucht werden, sonst würde es das Auge zu sehr reizen *). Auch nicht gleich nach dem Aufstehen, damit es die Ausdünstung nicht störe, sondern dann, wenn die Feuchtigkeit, die auch in gesunden Augen des Morgens sich absetzt, vertrocknet ist. Nach dem Mittags- und Abendessen, wo die Augen es eben so sehr als nach dem Aufstehen bedürfen, kann es wiederholet werden. Nicht die Augen allein, sondern auch die ganze Stirn, die Gegend hinter den Ohren, zuweilen der ganze Kopf, besonders die Oberlippe, die in sehr genauer Verbindung mit den Gesichtsnerven stehet, werden mitgewaschen. Des Morgens muß man das Auge nur nach und nach dem Wasser aussetzen, nie aber allzulange mit dem Waschen anhalten. Beym Abtrocknen muß man sehr gelinde verfahren, und beym Schlafengehen sie gar nicht abtrocknen. Nach dem Waschen, so lange bis alle Empfindung davon vorüber ist, muß man sich vor allen Lichtstrahlen und aller Anstrengung doppelt hüten.

Weit vortheilhafter, als die warmen glatten Hände, dient zum Waschen ein feiner Schwamm, welcher das Wasser recht leicht fahren läßt, aber nicht zu klein seyn muß, damit er nicht so leicht warm werde. Er muß immer mit frischem Wasser getränkt werden, und zuweilen einige Augenblicke bey zurückgebogenem Kopfe auf dem Auge liegen bleiben, welches man darunter ein wenig zu öffnen suchen muß.

Weni-

*) Fest l. c.

Weniger vortheilhaft ist das Augenbaden in kleinen nach den Augen geformten Gläsern; denn darin wird das Wasser zu bald laulicht, und bey etwaniger Erneuerung leicht abstechend kalt. (Diese Badmaschinen machen überdies nach meiner Erfahrung eine sehr widrige Empfindung, indem sie sich am Rande einigermaaßen gleich blinden Schröpfköpfen an die Haut festsaugen. S.) In einem größern Gefäße, etwa einer Obertasse, ist der Gegendruck des Wassers gegen das Auge, das man doch tiefer hineinbringen und öffnen muß, schon etwas zu stark, und lockt gemeiniglich Röthe und Reiz in das Auge.

Baden des ganzen Körpers stärkt, so wie den ganzen Körper, auch die Augen. Schädlich aber ist es auch den Augen, wenn beym Einsteigen in das Wasser das Blut nach dem Kopfe getrieben wird. Dies wird verhütet, wenn man nicht allein den ganzen Kopf und die Augen vor dem Einsteigen wäscht, sondern zugleich, so bald und so oft man es nur vermag, mit dem Gesichte nach den Boden, ganz untertaucht. (Gesunde, die in einer Wanne baden und dabey zu lesen pflegen, mögen bedenken, ob sie nicht durch solches unzeitiges Lesen die Erhitzung mehr in die Augen locken, und indem sie so den Körper stärken wollen, einen seiner edelsten Theile schwächen *).)

5. Allgemeinere Diät in Rücksicht auf die Augen.

a) Hier gilt vor allem die alte Regel, zu prüfen, was uns zusage, und überhaupt mäßig zu leben.

b) Rauchtabak, wenn er mäßig gebraucht und recht langsam gezogen und wenig oder gar nicht dabey aus-

*) Fest l. c.

ausgeworfen wird, ist eben nicht immer zu untersagen. Manche Augenkranke bedienen sich nicht ohne Nutzen des schwarzen Tabaks, etwa einen Theil zu zwey Theilen einer andern unschuldigen Sorte gemischt. Die meisten leiden in einer Stube, wo stark Tabak geraucht wird, weniger, wenn sie selbst mit rauchen.

c) Schnupftabak ist im Ganzen den Augen mehr schädlich als nützlich, und reizt sie meist zu sehr. Ohne Nachtheil kann man sich dieser Gewohnheit auf der Stelle entledigen.

d) Nach der Mahlzeit (Ich befinde meine Augen gemeiniglich schwächer, oder zur Schwäche geneigter, nach genossener Suppe, zumal von sehr flüssiger Art, als wenn ich gar nichts oder nur äußerst wenig zu mir nehme. Desgleichen kann ich auf den Gebrauch meines Gesichts nach einer Mahlzeit, die blos in einer Mehlspeise besteht, sicherer rechnen, als wenn ich Fleisch genossen. Selbst einige Ueberschreitung des gehörigen Maaßes bey ersterer Art von Speisen, beschwert mein Gesicht ungleich weniger, als eine mäßige Portion Fleisch *).) und dem genannten Waschen der Augen, thut der Aufenthalt im Freyen, Ruhen des Blicks auf einem grünen Rasenplatze, oder irgend eine nicht anstrengende Beschäfftigung wohl. Imgleichen zuweilen ein kurzer Mittagsschlummer, worauf aber das Gesicht eine Zeitlang zu schützen ist. Kaffetrinkern ist der aus der Kanne aufsteigende dem Auge nicht allzunah gebrachte Dampf zuträglich. Frühes Schlafengehen ist zu empfehlen; verspätet man es bis Mitternacht, so wird das Auge, eben so wie durch allzulangen Schlaf, bis auf den folgenden Tag erhitzt.

e) Vor-

*) Fest l. c.

e) Vorzüglich gehört zur guten Augendiät reine heitere Luft. Ueble Dünste schaden dem Gesicht oft unmittelbar. Man meide daher faulende Gewässer, Sümpfe, Teiche und sonst feuchte mit flüchtigen Salzen und andern schädlichen Ausdünstungen geschwängerte Luft.

Hierhin gehören besonders die Abtritte, (Insbesondere ist der Uringeruch zu meiden, welcher für die Augen höchst angreifend ist. S.) welche in Städten oft so übel angelegt sind, stets und zumal bey Wetterveränderungen stark und weit riechen, und oft in der Nähe der Wohn- und Schlafzimmer angebracht sind. Ausdünstungen von Pferdeställen sind nach Erfahrung eben so empfindlich. Weniger die Ausdünstungen des Rindviehs. Der Aufenthalt auf Emporkirchen, in Logen oder Gallerien von Menschen angefüllter Säle, schadet aus gleichem Grunde.

Dagegen ist öfterer Genuß der freyen Luft, Gewöhnung an ihre Abwechslungen, hohe Bergluft, ja bey einiger Gewohnheit, auch Gehen und Stehen gegen den Wind, (Die bey manchen Augenschwächen so ungemein wohlthätige Electrisation durch die hölzerne Spitze ist diesem analog, und wirkt vielleicht eben so sehr durch die Luftbewegung, als durch das Einströmen des electrischen Fluidi. S.) zuträglich. Selbst stärkere körperliche Uebungen werden den Augen mehr Nutzen als Schaden bringen, wenn nur, was wohl zu merken ist, — dieselben nicht gleich nachher, oder eher als das Blut wieder in Ruhe gekommen ist, auf irgend eine Weise angestrengt werden.

f) Im Freyen lesen ist Augenschwachen und selbst Gesunden nicht zu rathen, wofern nicht das Licht

an hellen Tagen wenigstens durch einen Baum von obenher gemäßigt wird, obgleich der starke Lichtstrom, welcher das Buch umfließt, immer noch die Augen zu sehr abschleift.

g) Nicht unbedeutend ist der Einfluß, den das größere oder geringere Interesse unserer Beschäfftigungen auf schwache Augen hat. Je anziehender eine Lectüre oder sonstige Augenarbeit ist, desto länger wird man es dabey aushalten können. Daher die Regel: Für die schon ermatteten Augen die interessantesten Arbeiten aufzusparen, jedoch dabey sich jedesmal mit weiser Strenge ein Ziel zu setzen, denn sonst bemerken sie, später zwar, den um so größern und unheilbarern Schaden für ihr Gesicht.

h) Großen Einfluß hat auch die Witterung. Augenkranke dürfen daher nicht erschrecken, oder an ihrer Besserung verzweifeln, wenn bey Gewitterluft, Sturm, Regen, Thauwetter ꝛc. ihre Augen unbrauchbarer als gewöhnlich sind.

i) Auch ist, so wie andern Kränklichen, besonders solchen das Stehen der Füße auf kalter oder gar nasser Erde, zu leichte Bedeckung ꝛc. nachtheilig.

k) Reiten dient schwachen Augen wegen der heilsamen Nervenerschütterung *). In eben diesem Betracht auch Spazirfahren und Gehen. Der Hauptvortheil dabey ist aber die Beschäfftigung mit einer Menge von Gegenständen, deren keine das Auge lange auf sich zieht, und wegen der Entfernung derselben ein hinlänglich sanftes Licht zurücksendet. (Vielleicht machen andere Augenkranke mit Hrn. Fest gleiche Erfahrung, daß, wenn man sich blendende Licht-

*) Büsch l. c.

Lichtstrahlen oder andre sehr anstrengende Gegenstände mit Hülfe der Einbildungskraft vorstellt, die Gesichtsnerven beynahe dieselben Empfindungen davon haben, die sie leiden würden, wenn die Vorstellung Wirklichkeit wäre.

Personen mit schwarzen Augenwimpern haben gemeiniglich ein stärkeres Gesicht, als die mit weißen; weil die schwarzen einen bessern Schirm fürs Auge abgeben, und von ihrer Seite kein Licht zurückwerfen, wodurch die Abbildung der Netzhaut schwächer und undeutlicher gemacht werden würde. Montaldus erzählt von einem Menschen, dessen Augenwimpern und Augenbraunen ganz weiß waren, der daher am Tage nur schlecht, desto besser Abends sehen konnte. Dieser gerieth in die Gefangenschaft bey den Mohren, die seine Augenwimpern schwarz färbten, wodurch sein Gesicht um vieles stärker, so wie aber mit der Zeit die Farbe abging, auch wieder schwächer ward. Dr. Russel berichtet in seiner Naturgeschichte von Aleppo, daß die türkischen Frauenzimmer die Gewohnheit haben, die innere Seite der Augenlieder schwarz zu färben, und zwar nicht blos zur Zierde, sondern um die Augen dadurch zu stärken *). Wenn die Wimpern ausfallen, wie oft nach den Blattern sich ereignet, so wird das Gesicht beträchtlich dadurch geschwächt. Aus gleichem Grunde dürften auch wol in die Stirn gekämmte Haare, wenn sie dunkler Farbe sind, schwarze Stirnbinden ꝛc. den Augen ganz wohl thun. S.)

6. Noch einige Regeln für Leute, welche sich der Gläser bedienen müssen.

1. Der Brillen hat man sich dann zu bedienen, wenn a) kleine Gegenstände in beträchtlicher Entfernung

*) Adams l. c.

nung vom Auge gehalten werden müssen, um sie zu erkennen; b) mehr Licht, als vorher zum Sehen nöthig war, erforderlich ist, wenn z. B. die Lichtkerze zwischen das Object und das Auge gestellt werden muß. (Durch nichts kann man den Augennerven und Muskeln mehr Gewalt anthun, als durch diese nachtheilige Gewohnheit, denn das Auge beschäfftigt sich mit seinem Gegenstande nach dem Grade des darauf fallenden Lichts; dem gemäß soll sich auch der Stern erweitern, verenget sich aber wegen des schärfern Lichts der Kerze. Das Auge will sich der Entfernung des Gegenstandes gemäß stellen, wird aber zugleich durch das näher und stark wirkende Licht lebhaft afficirt, will sich also dieser Empfindung gemäß und noch dazu Stern und Linse anders in dem Auge, das der Flamme zunächst ist, stellen, als im andern; denn gerade hinter dem Lichte kann es niemand aushalten *).) c) Ein naher Gegenstand bey genauer aufmerksamer Betrachtung undeutlich wird, und sich wie mit einem Nebel zu überziehen anfängt. d) Beym Lesen oder Schreiben die Buchstaben in einander zu fließen, und doppelt oder dreyfach zu seyn scheinen. e) Die Augen bey einer kleinen Anstrengung leicht ermüden, und wie genöthigt sind, sie von Zeit zu Zeit zu schließen und zur Erholung auf andere Gegenstände zu richten **).

2. Bey der Wahl derselben, sehe man nicht am meisten auf Vergrößerung, sondern darauf, daß sie dem Gesichte angemessen sind, d. i. es in Stand setzen, in der Entfernung, in welcher man sonst zu lesen oder zu arbeiten gewohnt war, deutlich und ohne Anstrengung zu sehen. Man muß daher

*) Büsch l. c.

**) Adams Anweisung zur Erhaltung des Gesichts, übersetzt von F. Kries, Gotha 1794.

her aus mehreren Gläsern das für den jedesmaligen Zustand das beste und deutlichste Licht gebende aussuchen; dann aber (wenn man kurzsichtig ist) noch eines, ein wenig mehr vergrößerndes, aber etwas minder deutlichmachendes, doch so, daß es den Gegenstand noch immer erkennen läßt. Dies ist anfangs unangenehm, aber die Augen gewöhnen sich zuletzt daran und werden fernsichtiger. Wenn sie dann wieder ein anderes, minder hohles Glas wählen, so werden sie nach den Umständen in mehr oder weniger Jahren ihre Kurzsichtigkeit loszuwerden hoffen dürfen.

Wer mit seinen Brillen auf diese Art eine regelmäßige Stufenfolge beobachtet, kann seine Augen bis ins höchste Alter gesund erhalten, und das Vergnügen, deutlich zu sehen, noch in den spätesten Jahren genießen. Man wechsle aber nicht zu schnell, damit die Hülfsmittel der Kunst nicht zu bald erschöpft seyn, und man sich außer Stand sehen möge, eine Brille von hinreichender Vergrößerung zu bekommen. Man brauche ferner keine andere, als seine eigene Brille, die das Auge gewohnt ist; denn jede Irregularität ist nachtheilig, und die Erhaltung des Gesichts hängt größtentheils von der Gleichförmigkeit, sowohl in Rücksicht der Gläser als des Lichts, ab.

3. Bey einem Glase gewöhnt man sich leicht nur ein Auge zu gebrauchen; daher Doppelgläser besser sind. Nur müssen beide Gläser bezeichnet seyn, für welches Auge sie gehören. Denn wechseln würde das Uebel ärger machen. Hat man aber in deren Ermangelung nur ein Glas, so gewöhne man jedes Auge an dessen Gebrauch. (Büsch.)

4. Viele brauchen Abends bey Lichte die Brille, bey Tage können sie solche entbehren. Diese

müssen, wenn es Zeit ist, sich 2 Brillen, eine den Tag über, die andre etwas mehr vergrößernde, und des Nachts zu gebrauchende anschaffen. Auf diese Weise empfängt die Netzhaut das eine wie das anderemal gleichviel Licht, und das Auge wird seine Stärke desto länger erhalten.

5 Grüne Gläser, welche empfohlen werden, weil 1) Grün dem Auge am besten zusage, 2) weil sie den Strahleneindruck auf die Netzhaut mildern, schaden mehr, als daß sie helfen.

Denn Grün ist zwar an sich angenehm, nicht aber sind es die durch grüne Brillen gesehene Gegenstände, welche allen Farben, weiß und grün ausgenommen, ein unangenehmes schmieriges Ansehn geben. Noch andere Umstände verwahrscheinlichen es, daß sie die Wirkung der Lichtstrahlen nicht mildern, mithin schädlich sind.

Wenn man einen Blick in die Sonne thut und alsdann die Augen zumacht, wird ihr Bild immer noch eine Zeitlang vorschweben und der Glanz desselben stufenweise sich vermindern, und nach und nach unter folgenden immer weniger glänzenden Farben erscheinen, erst roth, dann gelb, dann grün, dann blau, zuletzt violet. Dies rührt von der heftigen Erschütterung her, welche die Sonnenstrahlen in der Netzhaut verursachten. Die fortdauernden Schwingungen der Nervenfasern bringen die Farbenvorstellungen von der stärksten bis zur schwächsten hervor. Etwas ähnliches erfahren im Anfang die, welche sich grüner Gläser bedienen; so oft sie solche abnehmen, erscheinen ihnen weiße Gegenstände roth, zum hinreichenden Beweise, daß sie den Augen nicht zuträglich sind.

Trägt man sie beständig, so muß der Contrast in dem Licht und der Helligkeit der Gegenstände, durch und ohne sie gesehen, eine sehr nachtheilige Wirkung

aufs

aufs Auge machen, da er sich so wenig mit der, wie oben erwähnt, zur Erhaltung des Gesichts so nothwendigen Gleichförmigkeit verträgt.

Noch ein schlimmer Umstand ist, daß sich das Auge durch beständigen Gebrauch endlich so an diese Brillen gewöhnt, daß es durch keine von einer andern Farbe mit Leichtigkeit sehen kann. Wird nun das Auge flacher, so braucht es dickere, stärker vergrößernde Gläser. Die grünen Gläser aber sind desto undurchsichtiger, je dicker sie sind; taugen folglich nicht zum Sehen, und leisten also dem Auge gerade dann, wenn es ihrer am meisten bedarf, die wenigste Hülfe.

6. Lesegläsern geben manche, um gern jünger zu scheinen, als sie sind, den Vorzug vor den Brillen.

Offenbar aber taugt keine Art des Sehens, wo das Auge sich in beständiger Anstrengung halten muß, wie hier der Fall ist, — das Auge ermüdet, die Entfernung wird durch jede Bewegung der Hand und des Kopfs verändert; hierzu kommt der blendende Glanz der von der Oberfläche zurückgeworfenen Strahlen, welche das Auge so schwächen, daß man doch nach den Brillen greifen, und alsdenn viel stärkere Vergrößerer wählen muß, als sonst nöthig gewesen wäre.

Brillen sind daher vorzuziehen, da sie nicht nur der Natur und Wirkungsart des Auges angemessener, sondern auch bequemer sind, durch die unmerkliche Bewegung des Kopfes mit bewegt werden und den Raum zwischen den Gegenständen und dem Gesichte offen und frey lassen, auch die Gegenstände heller und deutlicher als die Lesegläser zeigen, weil ihre Gläser dünner sind und genau vor jedem Auge liegen.

*) Büsch l. c.

7. Bey schwachen Augen muß man sich, wie vor allen, die Augen stark, wenn gleich auf kurze Zeit, anstrengenden Beschäfftigungen, so auch besonders vor solchen hüten, wo nur ein Auge angestrengt wird, und sich daher anders als das andere unbeschäfftigte Auge stellen muß.

Nachtheilig ist daher der Gebrauch einfacher Lorgnetten, besser sind doppelte; wenigstens brauche man die einfachen wechselsweise auf beide Augen, damit das schwächere dem stärkern nachkomme.

Aller Gebrauch der Microscopien und Fernröhre ist in solchen Umständen zu verbitten. (Insonderheit ist die Gewohnheit, das unbeschäfftigte Auge, um mit dem andern schärfer sehen zu wollen, zu gleicher Zeit zuzukneifen, sehr nachtheilig. Weit weniger schaden microscopische Untersuchungen, wenn man das andere Auge offen zu halten sich gewöhnt. Eben das ist beim Gebrauch der Lorgnetten zu merken *).)

8. Man enthalte sich öfterer Proben, die man macht, um zu sehen, ob es besser oder schlechter mit den Augen werde; denn die dabey nöthige Anstrengung des einen oder des andern Auges ist ungemein empfindlich, und mehr als bey sonstigen Gelegenheiten **).

9. Man brauche die Brillen nur dazu, wozu sie dienen sollen, d. h. bey solchen Arbeiten, in welchen das Auge sich immer auf gleiche Weite stellen muß, demselben zu Hülfe zu kommen, z. B. beym Lesen, Schreiben und ähnlichen Handarbeiten. Nur wähle man sorgfältig, und entscheide sich nicht gleich für den Gebrauch einer Brille, welche, wenn man sie auf-

*) Göze Versuch einer Naturgeschichte der Eingeweidewürmer.

**) Büsch l. c.

aufsetzt, klar und deutlich den Gegenstand darstellt. Denn die Gegenstände werden nicht immer in eben der Entfernung, wie bey der Probe, dem Auge vorkommen. Man wähle daher eine solche Brille, mit welcher man, einen Tag oder besser einen Abend durch, seine gewohnte Arbeit in der gewohnten Stellung des Körpers und Anwendung der Hände, oder in der, welche die Arbeit erfordert, ohne Ermüdung hat verrichten können.

10. Brillen ohne Biegel, die blos auf die Nase geklemmt werden, sind nicht gut, weil sie a) unbequem sind, b) nicht immer gleiche Lage vor den Augen behalten. (Auf den Kauf gefertigte Brillen sind nie mit völliger Sicherheit zu gebrauchen, weil fast bey keinem Menschen beide Augen von völlig gleicher Beschaffenheit sind. Man muß daher, um zu recht zuverlässigen Gläsern zu gelangen, sich solche von einem geschickten Glasschleifer für jedes Auge insbesondere verfertigen lassen. Ist ein solcher Künstler nicht in unserm Wohnorte zu finden, so darf man nur folgendermaaßen es anstellen: Kurzsichtige, die eine gute Hohlbrille oder Lorgnette haben wollen, nehmen ein Buch mit dem feinsten holländischen Drucke, halten es anfänglich ganz nahe zum Auge, und entfernen es nachher so weit, bis ihnen die Schrift noch ohne die mindeste Anstrengung deutlich bleibt; und wenn sie nach öfterer Wiederholung die Entfernung auf das genaueste gefunden haben, so lassen sie von einem Gehülfen diese Entfernung vom Augenwinkel mit einem Papierstreifen (welches weniger Mißverständniß, als angegebenes, nicht überall gleiches Zollmaaß machen kann,) möglichst genau abmessen, schicken dieses Maaß dem Glasschleifer zu, und melden dabey, daß sie nur in der Nähe deutlich sehen können, und wenn sie eine Brille haben wollen, zu-

gleich in welcher Entfernung sie beym Schreiben, oder nach Maaßgabe der besondern Absicht, beym Clavierspielen ꝛc. sie gern sehen wollen.

Weitsichtige nehmen ebenfalls ein Blatt mit mittlerm Drucke, halten es so weit vom Auge ab, bis in die Entfernung, in der sie am bequemsten zu lesen wünschen, lassen von einem andern auf vorbeschriebene Art den Abstand messen ꝛc. *).

11. Zu Beschäfftigungen, bey welchen man bald näher, bald ferner sieht, wähle man ja keine Brille, z. B. zum Kartenspiele, da man bald die Karten in der Hand hat, bald auf den Tisch ausspielt, — das Auge also bald näher, bald ferner blicken, und sich also zweymal umstellen muß, welches kein Auge in die Länge aushalten kann. — Eben deshalb muß man auch, wenn man mit der Brille bey der Arbeit gesessen hat, und, etwas zu suchen, aufsteht, nicht die Brille vor den Augen behalten, und weiter, als sie zuläßt, sehen wollen.

*) Hofmann, Opticus zu Leipzig, Verzeichniß seiner Instrumente. nebst Anweisung, wie man sich zur Conservation der Augen der Gläser bedienen kann. 1790.

XIII. Ein paar Worte über die Zeichen der Vollblütigkeit und den vermeinten Nutzen des Aderlassens zu gewissen Zeiten.

1. Junge Leute haben noch schwache Gefäße, dabey aber lebhaft wirkende Nerven und schnellen Puls; sind daher öfters nach allzuheftigen Bewegungen, hitzigen Getränken, und aus andern Ursachen, Blutflüssen aus der Nase unterworfen, werfen zuweilen nach einem kurzen Husten einen mit Blut untermischten Speichel, oder auch warmes, flüssiges, schäumendes und purpurrothes Blut aus. Zudem ist es gewiß, daß in diesem Alter ein stärkerer Trieb des Bluts nach den obern Theilen und am meisten nach der Brust geschieht. Nach einer scheinbaren, aber falschen Theorie schrieb man diese blutigen Auswürfe einer Vollblütigkeit zu, und machte deshalb zur Regel, theils zu gewisser Zeit, theils auch bey dem geringsten Blutauswurfe sogleich Ader zu lassen.

2. Gewöhnlich nimmt man zwey Gattungen der Vollblütigkeit an. In der einen soll mehr Blut vorhanden seyn, als der zu enge Raum der Gefäße fassen kann. Im andern soll zwar nicht so viel Blut in den Gefäßen, daß es keinen Raum mehr finde, aber doch mehr daseyn, als die bewegenden Kräfte, Herz, Lunge und Adern fortzustoßen vermögen. Im ersten Fall will man das Blut vermindert haben, weil es in den Gefäßen keinen Platz findet; im andern, weil die gedachten bewegenden Kräfte eine geringere Menge leichter fortbringen können, als diese, die für ihre Kräfte zu groß ist!

3. Hierauf ist folgendes zu antworten:

Junge Leute von zarter Haut, schwachen Fasern und empfindlichen Nerven werfen zuweilen Blut aus, oder bluten aus der Nase nach gewissen Anlässen, wenn sie sich erhitzt und ihr Blut in Wallung gesetzt haben. Daraus folgt aber keineswegs ein schädlicher Ueberfluß am Blute; denn wie sollte eine noch so große Blutmenge nicht in Gefäßen Raum haben, die so ausdehnbar sind, daß sie nicht eher als nach der stärksten Gewalt zerplatzen würden? welche Wirkung die angebliche Vollblütigkeit nie haben kann. Begreiflicher ist der zweyte Fall, und leicht einzusehen, daß die festen Theile als die bewegenden Kräfte öfters unzureichend sind, um das in den Adern befindliche Blut fortzustoßen. Seltsam aber ist es, daß man in diesem Falle das Blut vermindern, d. i. die vermißten Kräfte noch mehr herabsetzen will, anstatt der Schwäche der festen Theile zu begegnen. Denn nur wenige Tage kann das beabsichtigte Gleichgewicht bestehen; alsdenn müßte man wieder Blut lassen, und endlich so viel wegzapfen, daß in den Adern kein rothes Blut mehr, sondern eine dünne fette Flüssigkeit übrig bliebe. Nur in zwey Fällen kann das Aderlassen wahren Nutzen schaffen: a) wo man die Säfte von edlern Theilen ableiten, b) wo man eine Anhäufung und Entzündung schnell verhüten muß. Aber auch in diesen beiden bestimmten Fällen thun andere Mittel sehr oft eben so viel und mehr als das Aderlassen.

4. Um beurtheilen zu können, ob man je in den Werkzeugen der Blutbereitung zuviel Blut für seine Kräfte, oder für den Raum der Gefäße bereiten könne, darf man nur erstlich das Blut selbst nach seinen Bestandtheilen, und zweytens nach der

Quelle seines Ursprungs, dem Verdauungsgeschäffte, beurtheilen.

5. Man fühlt sich krank, wenn man schlecht verdaut, und verdaut schlecht, wenn man krank ist. Denn, leidet der Magen, so leiden auch andere Verrichtungen, als das Athemholen, die unmerkliche Ausdünstung ꝛc. und ist in andern Verrichtungen ein Fehler, z. B. wenn durch Erkältung der Beine die Ausdünstung unterdrückt ist, wenn man den Schnupfen hat u. dgl. m. so leidet der Magen auch mit.

Alles Blut des ganzen Körpers ist in den Werkzeugen der Verdauung bereitet, und in den Milchgefäßen und der Lunge ausgearbeitet worden; es ist mit der Verdauung von gleicher Beschaffenheit, und nur dann kann zuviel, oder ein zu scharfes Blut erzeugt worden seyn, wenn die Verdauung es nicht gehörig bereitet hat. Nun ist aber die Verdauung ohne Fehler, so lange alle übrige Verrichtungen ohne Tadel sind, d. i. so lange alle Bewegungen im menschlichen Körper regelmäßig von statten gehen. Dies geschieht durch gute Diät und Leibesbewegung. So lange beides genau beobachtet wird, ist man vor aller Vollblütigkeit gesichert, verdaut gut, und verrichtet alles mit Leichtigkeit, zum Beweis der Gesundheit. Fängt man aber zu kränkeln, oder wirklich zu erkranken an, so ist dies ein Beweis eines begangenen Fehlers in der Lebensordnung, den man verbessern, und durch passende Gegenmittel unschädlich machen muß.

6. Nichts ist trüglicher als die Zeichen der so genannten Vollblütigkeit. Unruhiger Schlaf, böse Träume, Hitze und Unruhe zur Nachtzeit; am Tage Drücken auf der Brust, Kopfschmerzen, fliegende Hitze im Gesicht, funkelnde Augen, Spannungen im

im Unterleibe, Verstopfung, Trägheit in den Gliedern, dick aufgelaufene Adern an den Armen und Händen fordern in den wenigsten Fällen Aderlässe. Was man dagegen thun kann, ist, mäßig seyn, wenig Fleisch, aber reichlich Früchte genießen, Thee trinken, lauwarm baden, wenig zu Nacht essen, viel in die freye Luft gehen und sich Bewegung machen, ohne sich zu erhitzen, anhaltendes Denken und Studiren auf einige Zeit einstellen, beym Lesen und Schreiben stets aufrechte Stellung beobachten, damit die Brust nirgends gedrückt werde, und der Leib mit seinen Eingeweiden sich gehörig ausdehnen könne.

Beym

Bayerische Staatsbibliothek München

Bayerische StaatsBibliothek

Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Der Arzt, oder Compendiöse Bibliothek des Wissenswürdigsten aus der Medicin für Nichtärzte aus den gebildetern Ständen

Bd.: 2/4.

Eisenach [u.a.] 1796

Enc. 18-7,2/4
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10400359-3
VD18 80276814-001